உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5070
கீலக தை
மலர் 7.

1969
ஜனவரி
இதழ் 1.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

வ

பிரார்த்தனை

துணி வளர் திங்க டுளங்கிவிளங்கச்
சுடர்ச்சடை சுற்றிமுடித்துப்

பணி வளர் கொள்கையர் பாரிடஞ்சூழ
வாரிடமும் பலிதேர்வர்

அணிவளர் கோல மெலாஞ்செய்து பாச்சி
லாச்சிராமத்துறைகின்ற

மணிவளர் கண்டரோ மங்கையை வாட
மயல்செய்வதோ விவர் மாண்பே

இறைவ! தவறிழைத்த சந்திரனைப் பொறுத்தருள் செய்து அவன் விளங்கத்தனது தீவண்ணச்சடையின் மேல் அவனைச் சூடியவரும் பாம்புகள் வளர்வதைக் கொள்ளுகின்ற திருக்கரங்களை உடையவரும் பூதகணங்களால் சூழப்பட்டவரும் ஏற்பார் ஏலாதார் என்ற வேறுபாடின்றி எல்லோரது வழிபாடுகளை ஏற்பவரும் திருப்பாச்சிலாச்சிராமத்தில் வசிப்பவருமான தாங்களா முயலகனால் இப்பெண் வாடி மயங்க அனுமதிப்பது? அருள்வாயாக!

திருஞான ஸம்பந்த சுவாமிகள்—தேவாரம்

காமலை

இந்நோய் சென்ற சில மாதங்களாகப் பரவலாக ஏற்பட்டு வருகிறது. ஆனால் கடுமையான இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல. வெகுசிலருக்கே அதுவும் கடும் அபத்தியமும் சேரும்போது எல்லை மீறுகிறது. நல்ல பத்தியமான உணவும் ஓய்வும் சில லகுவான மருந்துகளுமே குணப்படுத்தி விடுகின்றன.

ஜீர்ண சக்தி நன்கு இருக்காது. அன்னத்துவேஷம் அதிகம். களைப்பும் அசதியும் அதிகம். ஆகவே பால், அரிசிக்கஞ்சி, பார்லிக் கஞ்சி, க்ளுகோஸ் ஜலம் இவைகளை மாத்திரம் 3–4 தினங்கள் ஆகாரமாக உட்கொண்டு நல்ல ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிற்றாமணக்கின் தழை (இரண்டு அல்லது மூன்று)யை அறைத்துப் பாலுடன் கலந்து 5–6 நாட்கள் காலையில் சாப்பிட லாம். மஞ்சள் கரிசிலாங்கண்ணி, கீழ்க்காய் நெல்லியிலை இவை களில் ஒன்றை அறைத்து சாப்பிடுவதும் நல்லதே. ஏதாவது ஒன்றை 6–9 நாட்கள் கொடுத்தால் போதுமானது தினமும் மல சுத்தி சரியாக இருக்கத் திராக்ஷை கடுக்காய் கஷாயம் காலையில் சாப்பிடலாம்.

சிலருக்குக் கடுமையான வயிற்றுவலி, ஜீர்ணித்தும் ஜீர்ண மாகாமலும் வயிற்றுப்போக்கு, பசி தாகமின்மை, முகம் கைகால் களில் லேசாகப் பூசினாற்போல் வீக்கம், சிகப்பு கலந்த மஞ்சள் நிறத்தில் சிறுநீர், லேசாக ஜ்வரம், சுறுசுறுப்பின்மை, ஜ்வரம் இறங்கியதும் மஞ்சள் அதிகமாகக் காண்பது இப்படி ஒரு காமலை. ஊது காமலை என்பர். சிற்றாமணக்கின் தழை இதிலும் சிறந்ததே. பாலும் கஞ்சியும் மாத்திரம்தான் ஆகாரமாகக் கொள்ளலாம்.

ஷட்தண்டுலகஷாயம்: கொத்துமல்லி விதை, கசப்புவெட் பாலையரிசி, ஏலரிசி, வாய்விளங்கம், கார்போகரிசி, வாலுளுவை (இவை ஆறும் ஆறு அரிசிகள். ஆகவே அரியாறு-ஷட்தண்டுலம் என்று பெயர் வேப்பம்பூ, மாசிக்காய், திராக்ஷைப்பழம், முள்ளங்கி, நெருஞ்சில்முள் இந்தப்பதினொரு சரக்குகள். முள்ளங்கி இளசாக வாங்கித் துண்டாக நறுக்கி உலர்த்திக்கொள்ளலாம். இவைகளை வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்து இடித்து 5 பொட்டணமாகப் பிரித்துக் கட்டிக்கொள்ளவும். தினம் ஒரு பொட்டணத்தை அரை லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டுக் கஷாயமாகக் காய்ச்சி 120 மிலி லிட்டர் மீத

மாக்கி வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும். வேளைக்கு 30 மிலி லிட்டர் (சுமார் 1 அவுன்ஸ்) வீதம் தினம் 4 வேளை சாப்பிடவும். இப்படி 5 நாட்கள் இந்தக்கஷாயம் சாப்பிட ஊதுகாமலை மறைந்துவிடும். மேலும் 5 நாட்கள் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் போதும். குழந்தைகளுக்கு வயதிற்கேற்ப கால் அல்லது அரை அளவில் கொடுக்கலாம்.

இரண்டிலும் உணவு விஷயத்தில் கடுமை தேவை. வேறு ஆண்டி பயாடிக்குகளோ மருந்துகளோ இல்லாமலே இது குணமாகி விடும். நீரில் மஞ்சள் குறைந்ததும் நாக்கில் ருசியும் பசியும் தெரிந்ததும் லேசாக மிளகு காரம் சேர்த்து புளி இல்லாமலோ புளி லேசாகச் சேர்த்தோ லகுவான உணவு கொடுக்கலாம். எண்ணெய், கடும்புளி, கனமான உணவு தவிர்ப்பதும் அவசியம். ஒரு வாரம் வரை உடலை வென்னீரில் நனைத்ததுண்டால் துடைத்து விடுவதும், பின்னர் ஓமஜலமாக விட்டு ஸ்நானம் செய்வதும் நல்ல பலம் வந்த பின் அப்பியங்கம் செய்வதும் உசிதம்.

நோய் கடுமையாக இருந்தாலும் ஆரம்பத்தில் அறியாமையால் கவனக்குறைவு அதிகமானாலும் ஓய்வும் பத்திய உணவும் மருந்தும் அதிக நாட்கள் தேவை.

இதில், ஹிமாலயன் டிரக்கம்பெனியாரின் லிவ் 52 திரவமும் மாத்திரைகளும் சரக் பார்மஸ்யூடிகல்ஸின் லிவோமின் திரவமும் மாத்திரைகளும் இன்று அலோபதி வைத்யர்களும் அதிகமாகக் கையாளும் ஆயுர்வேத பேடண்ட் மருந்துகள். அபாயமற்றவை. நல்லகுணம் தருபவை. எங்கும் கிடைப்பவை. குமாரியாஸவம் புனர்னவாஸவம், நவாயஸம், தாத்ரீலோஹம், மஹாவில்வாதி லேகியம் முதலியவை இந்த காமாலைக்குப் பின் சாப்பிடத்தக்க பலம் தரும் மருந்துகள்.

மஞ்சள் வசம்பானது

கேரளத்தில் ஒரு கிராமத்தில் உள்ள வைத்ய குருகுலம். மாணவர்களும் மாணவிகளும் ஆயுர்வேதம் கற்கின்றனர். பரிபாஷைச் சொற்கள் பற்றிய பாடம் நடைபெறுகிறது. கூட்டுக் கல்வியாயினும் நேர்மைக் குறைவிற்கு இடமில்லை. சந்தேகம் ஏற்படும் நிலையில் ஒரு மாணவனும் மாணவியும் குருகுலத்தை விட்டு வெளியே அனுப்பப்பட்டு விட்டனர். பின்னர் இருவர்க்கும் சந்திக்க வாய்ப்பில்லை. மிகச் சிரமப்பட்டு மாணவன் அம்மாணவிக்கு ஓர் காதல் கடிதம் எழுத வாய்ப்புப் பெறுகிறான். மாணவியின் குடும்பத்தினர் அறியாவண்ணம் மாணவி படிக்கும் பாடப் பகுதி போல அதைப் புனைந்து அனுப்ப அவனுக்கு அவன் படித்த பரிபாஷைப் பகுதி துணை புரிகிறது. அவன் அனுப்பிய காதல் கவிதை இது.

அஷ்டாங்க ஹ்ருதய வ்யாக்யே நின்னக்காணாதே
ஞுழன்னுஞான்

மஞ்சளெல்லாம் வயம்பாயி கர்பூரம் கொடிவேலியாயி

மேற்பார்வையில் " அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் எனும் வைத்ய நூலின் உரை நூலே உன்னைப் பாராமல் குழம்புகிறேன் மஞ்சள் வசம்பாகவும் சூடம் கொடிவேலியாகவுமாகியது." என்ற பொருள் தோன்றும். அவன் உள்ளக்கிடக்கையை அவன் ஆயுர்வேத பரிபாஷைகளின் மூலம் வேறு விதமாகத் தெரிவித்துக் கொள்கிறான். அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் வாக்படர் எழுதிய சிறந்த வைத்ய நூல். அதற்கு அருணதத்தர் ஸர்வாங்க சுந்தரி என்ற உரை எழுதியிருக்கிறார். இதே அம்மாணவியின் பெயர். மஞ்சள், வசம்பு, கர்பூரம், கொடிவேலி இவை நான்கையும் குறிக்க இரவு, உக்கிரம், சந்திரன், நெருப்பு இவைகளைக் குறிப்பிடும் சொற்கள் பயன்படும். மஞ்சளை நிசா – ரஜநீ – ராத்ரி என்ற ஸம்ஸ்கிருதச் சொற்கள் குறிக்கும். வசம்பை உக்ரா என்ற சொல் குறிக்கும் கர்பூரத்தை இந்து, சந்திரன், சீதாம்சு முதலியவை குறிக்கும். கொடிவேலியை வந்ஹி, அக்னி, அநலம் என்ற பெயர்கள் குறிப்பிடும். இது நிகண்டுக்கள் வகுத்த வழி. இதை அம் மாணவன் பயன்படுத்திக்கொண்டான். அவன் தனது உள்ளத்தில் குமுறும் வேதனைகளைக் குறிப்பிடுகிறான். ஏ ஸர்வாங்க சுந்தரி, உன்னைக் காணாமல் குழம்புகிறேன். இரவெல்லாம் உன் நினைவால் மிகக் கொடூரமாக மாறி விட்டன. சந்திரனும் நெருப்பாகத் தகிக்கிறான். உன் தர்சனம் என்று கிடைக்குமோ " என்று ஏங்குவதை இந்தப் பரிபாஷைச் சொற்கள் எவ்வளவு அழகாகக் காட்டுகின்றன ?

நோய்ப் பகுதி:

சூலரோகம்

சூலம் என்ற சொல்லுக்கு பாரதீய - பஷைகள் எல்லா வற்றிலும் கூரான மூன்று முனையுள்ள ஆயுதம் என்று பொருள். ஆயுர்வேதத்தில் நோய் பகுதியில், சூலம் என்ற சொல் வியாதியில் ஏற்படும் குறிகளில் ஒருவிதக் குறியை (லக்ஷணத்தைக்) கருது கிறது. இதற்கு காரணம் கூரான சூலாயுதத்தினால் குடலினுள் குத்தப்பட்டால் எவ்விதமான வேதனையுணர்வு ஏற்படுமோ, அவ்வித வேதனை வியாதியில் ஏற்பட்டுள்ளது என்று வலியின் சொரூபத்தை எடுத்துக்காட்டும் பொருட்டு சுருக்கமாய் சூலம் என்று சொல் முதலில் வழங்கலாயிற்று.

சிர: சூலம் - தலைவலி கர்ண சூலம் – காதுவலி, ஸந்தி சூலம் - சூட்டுவலி, என்று அந்தந்த அங்கங்களில் உண்டாகும் வலி களில் அங்கத்தின் பெயருடன் சூலம் பதத்தைச் சேர்த்தும் பேசு வதும் வழக்கம்.

பொதுவில் இப்படியிருப்பினும், இரைப்பை கிரஹணீ சிறு குடல் பெருங்குடல் ஆகிய உணவு செல்லும் வழியான ஆசயங் களில் உண்டாகும் அஜீர்ணம் அம்லபித்தம் கிரஹணீ பிர வாஹிகா குல்மம் ஆகிய ரோகங்களில், குத்துவலி தனியாக அதிகக் கஷ்டம் கொடுக்கும் நிலை ஒன்று ஏற்படுகிறதே அந்த சூலாயுதக் குத்துவலி நோய்க்குத்தான் சூலம் சூலரோகம் என்று பெயர். அதிலும் "வயிற்றுவலி" என்று ஸாதாரணமாய் பேசப் படும் இரைப்பை அல்லது சிறுகுடலில், புண்ணினால் உண்டாகும் வலிக்குத்தான் சூலரோகம் என்று பிரசித்தம்.

சூலம் – (குத்துவலி) உடம்பில் எந்த ஆசயத்தில் அங்கத்தில் உண்டானாலும் சரி, அந்த வலியுணர்ச்சி அங்குள்ள நுட்பமான நாடீமண்டலங்களில் ஸஞ்சரிக்கும் வாயு தாதுவின் கெடுதியினால் தான் உண்டாகிறது. "வாதாத்ருதே நாஸ்தி ருஜா" "சூலா நாம் அநில: பிரபு:" சூலங்களுக்கெல்லாம் வாயுதான் அதிகாரீ. வாயு கோபமின்றி சூலமே கிடையாது, என்று ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் மூல ஸித்தாந்தம்.

அம்லபித்த வியாதி சரியானபடி சிகித்ஸை செய்யாமல் நீடித்த காலம் இருப்பின், அதன் உபத்திரவமாக சூலம் - (வயிற்றுவலி)

தனிப்பட்ட முக்கிய வியாதியாக விளேகின்றது. இது இருவகை. முதலாவது புண்பட்ட ஆமாசயத்தில் ஏற்படுவது "அம்ல சூலம்" இரண்டாவது சிறுகுடல் எனப்படும் புண்பட்ட பக்குவாசயத்தில் உண்டாவது—"பரிணும சூலம்".

நிதானம்: பித்த தாதுவின் கோபத்திஞல் உண்டாகும் விதக்தாஜீர்ணம் முதலில் கவனிக்கப்படாமல், மேற்கொண்டும் பித்த கோபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் உணவுகள் தீவிரமான புளி மிளகாய் காரம், வரட்சி தரும் பண்டங்கள், மதுபானம், தனிப்பாக்கைத்தின்றல், புகை குடித்தல், சேர்க்கக்கூடாத வஸ்துக்களேச் சேர்த்துப் புசித்தல், நல்ல பசியேற்பட்ட தருணத்தில் சாப்பிடாமல் அதிக நேரம் பட்டினியிருத்தல் இவைகளிஞல் முதலில் அம்லபித்தரோகம் குடலில் ஏற்படுகின்றது.

இதில் அதிகமாகச் சுரக்கும் லக்ஷணமான அமில திரவத்திஞல் ஆமாசயத்தில் உள்ளேயிருக்கும் அன்னதரா கலா எனும் சவ்வில் சிறு குழிப்புண்கள் முதலில் உண்டாகின்றன. இந்தப் புண்களில் அமிலத்திரவம் பரவின உடன் கொடுமையான சூலவலி வயிற்றில் உண்டாகிறது. இந்த வலி ஆமாசயத்தில் இருக்கும் புளிப்பு திரவம் வாந்தி செய்து வெளியாக்கப்படாத வரையில் தொடர்ந்து வாட்டும். வாந்தியாகி புளிப்பு திரவம் வெளியானதும் வலி குறையும். திரும்பவும் அன்னம் அருந்திய உடன் இரைப்பையில் பாசகாக்னி திரவம் சுரக்கத்தொடங்கியதும் வலி வந்துவிடும். அன்னத்தின் ஜீரணத்திற்காக சுரக்கும் திரவத்தின் சம்பந்தத்திஞல் ஏற்படுவதால், இந்த வலிக்கு "அன்னத்திரவ சூலம்" என்றும் ஒரு பெயர் உண்டு சாஸ்திரங்களில்.

அம்லபித்த வியாதி ஏற்படாமல் வேறு ஏதாவது காரணத்திஞல் ஆமாசயத்தின் உள்ளே புண்கள் ஏற்பட்டாலும் சூலம் ஸம்பவிக்கும். பற்களேச் சரியானபடி கவனிக்காததால், பற்களின் அடியில் கிலேதமும் சீழும் உண்டாகிறது. அந்த சீழ் திவிலேகள் அன்னபானங்களுடன் விழுங்கப்பட்டு ஆமாசயத்தில் புண்களேச் செய்கின்றன. இப்புண்களில் அன்னம், ஜீரணகாரி திரவம் எது பட்டாலும் கடும் சூலம் உண்டாகும். இந்த சீழ் விஷத்திஞல் விளேந்துள்ள சூலத்தில், சீழின் உற்பத்தியையும் சேர்க்கையையும் போக்குவதே முதல் சிகித்ஸை. பிறகு வயிற்றுப் புண்களே ஆற்றும் சிகித்ஸை.

அம்ல சூலம்: சூலரோகத்தில் ஆமாசயத்தில் புண் ஏற்பட்டிருப்பின் ஆஹாரம் அருந்திய உடனே வலி உண்டாகும். அல்லது ஜீரணம் தொடங்கிய உடனும் வலி வரும். உண்ட உணவு

வாந்தியாகிவிட்டால் வலி நின்றுவிடும். மார்புக்கு அடியில் தொப்புளுக்கு மேல் உள்ள மேல் வயிற்றில் வலி விசேஷமாய் தெரியும். விரல்களினால் நன்ருய் அழுத்திப் பார்த்தால் உணவு வயிற்றில் இல்லாத சமயத்திலும் குத்து வலி உணர்ச்சி உண்டாகும்.

பரிணும சூலம் : புண் சிறுகுடலின் முதல்பாகமான கிரஹணீயில் இருந்தாலும் சரி, அடுத்த மத்திய பாகத்தில் புண் இருப்பினும் சரி, ஆஹாரம் ஆமாசயத்தில் ஜீரணமாகி அங்கிருந்து கிரஹணியிலும் சிறு குடலிலும் பிரவேசிக்கும் பொழுது, பொறுக்க முடியாத சூலவலி வயிற்றில் வரும். பரிணும சூலத்தில் சில விசேஷ அறிகுறிகள் - நடுவில் சில லக்ஷணங்கள் குறைந்து குறைந்து வலி அதிகமாய் தெரியும். ஏதாவது ஒரு வேளை ஜீரண காலத்தில் வலி அதிகம் வராமலே இருக்கும். வலி வந்த உடனே ஏதாவது கொஞ்சம் உணவு அருந்திஞல் உடனே வலி சாந்தமாகும். இந்தப் புதுஉணவு ஜீரணமாகும் பொழுது தான் திரும்பவும் வலித் தொந்திரவு தொடரும் அம்லசூலத்தில் சாப்பிட்ட உடன் வலி அதிகரிக்கும். பரிணும சூலத்திலோ வலி குறையும் என்பது முக்கிய விசேஷம்.

பரிணுமசூலத்தில் வலி தொப்புளுக்கு கீழ் புரத்திலும் இரண்டு பக்கங்களிலும் உண்டாகும் இங்கு விரல்களினல் நன்ருய் அழுத்திப்பார்த்தால், வலி இல்லாத நேரத்திலும் வலி உணர்ச்சி அங்கு புண்ணிருப்பதால் தெரியும்

வயது : ஆமாசயப்புண் அம்லசூலம் 18 வயதுக்கு உட்பட்ட வருக்கு ஸாதாரணமாய் ஏற்படுவதில்லை. ஆஹாரத்தில் கட்டுப் பாடின்றி கண்டபடித் தின்று கொண்டிருக்கும் வாலிப வயதின ருக்கு அதிகமாய் காண்கிறது. சிறுகுடல் புண் பரிணும சூலம், 30 – 35 வயதுக்கு கீழ்பட்டவருக்கு விசேஷமாய் ஏற்படுவதில்லை. அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கும் ஸ்திரீகளைப் பார்க்கிலும் புருஷர்களுக்கு இந்த வியாதி அதிகம் ஏற்படுகின்றது என்றும் நோய் – கணக்கர்கள் கூறுகிருர்கள்.

சிகித்ஸை முறை : இந்த இருவித சூல ரோகங்களும் அதி ஸாரம் பிரவாஹிகா வாந்திபேதி ரோகங்கள் போல சீக்கிரத்தில் 5 – 6 நாட்களுக்குள் விரைவாக ஸம்பவிப்பதல்ல. முதலில் பித்தா ஜீர்ணம், நாளடைவில் அம்லபித்தம், அடுத்தபடிதான் சூலம். முதலாவது இரண்டாவது நோய் நிலைகளில் நல்ல சிகித்ஸை செய்யப்படாததுடன், மேற்கொண்டும் அபத்தியம் உணவில் செய்தால்தான் சூலம் வருகிறது. சூலம் போவதற்கும்

முதல் வைத்தியமுறை பத்தியந்தான். சூல நோயில் மேற் கொண்டும் அபத்தியம் செய்தால், குடல்களில் புண்களினால் பொத்தல்கள் உண்டாகி, ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படும். அது மிக அபாயமானது. இரண்டுவித சூலமும் நீடித்த நோய்களாயினும் தகுந்த சிகித்சையினால் முற்றிலும் குணமாகக் கூடியவைகளே. தாமதியாமல் வைத்தியம் பத்தியத்துடன் செய்து கொள்ள வேண்டும்

பத்தியம்: எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடிய அன்ன பானங்கள் எல்லாம் சுமார் சூடாகவே சாப்பிட வேண்டும். சீதளமாய் சாப்பிடக்கூடாது குளிந்த ஜலம்கூட நல்லதல்ல புதிய நெல் லின் அரிசி கூடாது. ஒருவருஷம் பழகின நெல்லைப் புழுக்கி எடுத்த அரிசி நலம். அடை, வடை, உப்புமா, வறுவல், பொறியல் புளியோதரை, மற்றும் பிசைந்த சித்திரான்ன வகைகள் கூடாது. இட்டிலி இடியாப்பம் மிதமாய் சாப்பிடலாம், ஆனால் சட்டிணி-மிளகாய் பொடி-எண்ணெய்-சாம்பார்-சேர்க்கக் கூடாது. நல்ல கோதுமை மாவில் தயாரித்த சுட்ட சப்பாத்தி சாப்பிடலாம். பொரித்த சப்பாத்தி, ரவை மைதா பதிர்பேணிகள் கூடாது. நெல்பொரியின் கஞ்சி, அதனால் செய்த ஸத்துமா, பாசிப்பயறு கஞ்சி, சம்பா கோதுமைக் குறுணைக் கஞ்சி இவைகள் மிகவும் நல்ல உணவு. கஞ்சி வீட்டில் தயாரிக்க முடியாட்டால், ஹார்லிக்ஸ் போன்றதையும் தாராளமாய் சாப்பிடலாம். பசுவின் பால் நல்லது. புளிக்காத மோர் பரவாயில்லை. தயிர் கெடுதல். எள்ளும் கொள்ளும் சூலத்தில் ஹிதமல்ல. ஆதலால் எண்ணெய் வர்க்கத் தில் நல்லெண்ணெயை சேர்க்க வேண்டாம். தேங்காயெண் ணெய் மிதமாய் சேர்க்கலாம், காபி, டீ, மதுபானம் கூடவே கூடாது புளிக்காத புதிய வெண்ணெய் நல்லது. நெய்யும் நல்லது. வெறும் நெய்யைப்பார்க்கிலும் ஷட்பலகிருதம் அல்லது பஞ்சகோல கிருதம் என்ற ஜீர்ணமருந்து சேர்த்துத் தயாரித்த நெய் சாப்பிட சாலச் சிறந்தது. பொதுவாய் மொச்சை, கடலை தான்யங்கள் கெடுதல். கேஸரீடால் மிகக்கெடுதல். மஸூர்டால் பாசிப்பயறு நல்லது.

பச்சைக் கறிகாய்களில் – முற்றிய பூஷணிக்காய், பழுக்காத சுரைக்காய், இளம் பரங்கிப் பிஞ்சு, வாழைப்பூ, அவரை, புடல், பாவல் நல்லது. மற்ற பச்சைக் காய்களும் தள்ளுபடியல்ல. அகத்திக்கீரை அதன் புஷ்பம், பேப்புடல் கீரை, கொத்துமல்லி கீரை நல்லது. கிழங்குகளில் உள்ளிப் பூண்டு சிறு காரமுள்ள தாயினும் சூலரோகத்தில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளுவது மிக வும் உபகாரமாயிருக்கிறது.

மாம்ஸ வர்க்கத்தில் – வெள்ளாட்டு மாம்ஸம் ஈரல் இதன் ஸூப்புகள் கார மசாலே சேர்க்காமல் சாப்பிடலாம். முட்டையை வேக வைக்காமல் பச்சையாக அடித்து பால் கலந்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. மீன் பச்சையாகவோ உலர்ந்ததோ கூடாது

பழங்களில் புளிக்காத இனிப்புள்ள திராக்ஷை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, மாம்பழம், மாதுளம்பழம், நெல்லிக்கனி, வெள்ளரிப் பழம், வாழைப்பழம். சீமையத்திப்பழம் நல்லது. உலர்ந்த திராக்ஷையும் நெல்லி வற்றலும் நல்லதே.

கொய்யாப்பழம், பேரீச்சம்பழம், பலாப்பழம், அன்னாசிப்பழம் புளிப்புள்ள எந்தப் பழமும் கெடுதல்.

குறிப்பு: பழவர்க்கத்தில் சிலருக்கு சில ஏற்றுக்கொள்ளுவதில்லே. உதாரணமாய் வாழைப்பழம் இளநீர் பலருக்கு ஹிதமாயிருக்கிறது. சிலருக்கு வலியைச் செய்கிறது. எலுமிச்சம்பழம் பலருக்கு சூலத்தை அதிகம் செய்கிறது. ஒரு சிலருக்கு அதுவே சமனம் செய்கிறது. ஆதலால் அவரவருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் உணவை தனிப்பட்ட முறையில் கவனித்து சேர்க்க வேண்டும்.

(மருந்துகள் அடுத்த இதழில்)

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

சாந்தி – பரிகாரம்

பிறந்த குழந்தையுடைய அங்கங்களின் அமைப்பு, வளர்ச்சி, எடை, அழுகை, பால் பருகுதல், மல மூத்திரக்கழிவு முதலிய சாரீர கார்யங்கள் முதலியவைதைக்கொண்டு, குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தையும் தீர்க்காயுளையும் அறியும் உபாயங்களையும், இவைகளில் ஏற்படும் தோஷங்களை, பலவித பராமரிப்பு முறைகள் – மருந்துகள் – ரஸாயனங்களினால் அகற்றும் வழிகளையும் ஆயுர்வேதம் காட்டுகின்றது.

குழந்தை ஜனனமாகும் அந்த நேரத்தில் இருக்கும் லக்கினம், நக்ஷத்திரம், மேஷாதிராசிகளில் ஸூர்யாதி கிரஹங்களுடைய இருப்பு, திதி – வார – நக்ஷத்திரங்களுடைய யோகங்கள் இவைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அந்த குறிப்பிட்ட க்ஷணத்தில் ஜனனம் ஆன குழந்தையின் ஆயுள் காலம் முழுவதும் அந்தந்த ஸமயத்தில் ஏற்படும் அதன் சுபாசுபபலன்களையும் ஜோதிட சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது. நமது பாரத தேசத்தின் ஜோதிட சாஸ்திரம் மூன்றுவித காலங்களின் அதிஸூக்ஷ்மமான தத்துவங்களையும் பலன்களையும் எடுத்துக்காட்டும் விஞ்ஞான மகத்துவம் வாய்ந்தது.

பூர்வ ஜன்மத்தில் செய்துள்ள சுபாசுப கருமங்களுக்குள்ள நன்மை தீமை பலன்களை மனிதன் இந்தப் பிறவியில் அடைகிறான். கர்ப்பத்தில் ஜீவன் பிரவேசிக்கும் காலம் பிறகு பூமியில் பிறக்கும் காலம் எல்லாம் அவரவரின் கர்ம பந்தப்படியே ஏற்படுகின்றது.

“இந்த நோய்கள் இவ்வித அபத்தியங்களினால், ருதுக்களின் விபரீதங்களினால் விளைகின்றன. இந்த பத்தியங்களினால் சிகிச்சை மருந்துகளினால் இவைகளைப் போக்கலாம். இந்த ரஸாயனங்களினால் திடகாத்திரமும் நீடூழி வாழ்வும் பெறலாம்” என்று ஆயுர்வேதம் கூறுவது போல, “இவ்வித நற்செய்கையினால் மனிதன் இவ்வித பெருமை - நன்மை ஆரோக்கிய இன்பங்களை அநுபவிக்கிறான். இவ்வித கொடுஞ்செயல்களினால் இவ்வித

தாழ்மை துக்கங்களை அநுபவிக்கிறுன். இவ்வித பரிகாரங்களை இந்த முறையில் செய்தால், முற்பிறவியில் செய்துள்ள கெட்ட கர்மங்களின் பலனுக இப்பொழுது விளைந்திருக்கும் நோய் முதலிய ஸகல பீடைகளையும் பெரும்பாலும் குறைக்க முடியும். தீவிர முயற்சி செய்தால் முழுவதும் போக்க முடியும்." என்று கர்ம விபாகம் என்ற சாஸ்திரப் பகுதி உபதேசிக்கின்றது.

ஆயுர்வேதத்தின் உபதேசங்கள் உண்மையானவை, பயன் தருபவை என்று பிரத்தியக்ஷ அநுபவத்திஞல் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இது போலவே ஜோதிஷம் கர்ம விபாகம் இந்த சாஸ்திரங்களின் உபதேசங்களும் ஸத்தியமானவை, ஜனங்களுக்கு உபயோகமானவை என்ற உண்மை, அநுபவத்தைக் கொண்டு அநுமானிக்கப்படுகிறது. ஒருவனுக்கு உத்தமமான சிகித்ஸையும் பத்திய உணவும் வழுவின்றி இடைவிடாமல் இருப்பினும் மருந்துக்கு குணம் கிடைப்பதில்லை, நோய்கள் சமனமாவதில்லை. கடுமையாக மேலும் அதிகரிக்கின்றன. இவனுக்கு இந்த நிலையில் ஜோதிட சாஸ்திரம் மூலம் காலத்தின் சொருபத்தை அறிந்து, கர்ம விபாக சாஸ்திர முறைப்படி சாந்தி பரிகாரம் செய்த பின்பு, மருந்து பிடிக்கின்றது. வியாதி வேகமாய் விலகி விடுகின்றது. மேலும் ரஸாயனங்களுடைய ஸேவையிஞல் மனதுக்கும் சரீரத்திற்கும் நோய் தடுப்பு – தாட்டிகம் சிறப்புறுவது போல, பிரத்யேகமான ஆயுஷ்ய ஹோமம் முதலிய சாந்தி கருமங்களிஞல் ஆரோக்கியமும் பலமும் ஸம்பத்தும் வளருகின்றன. இது அநுபவஸித்தமானது. ஆதலால் ஆயுர்வேத சாஸ்திரம்போல ஜோதிஷம், தர்ம சாஸ்திரம் அதைச் சேர்ந்த கர்ம விபாக சாந்தி பரிகார சாஸ்திரம் இவைகளும் மக்களுடைய க்ஷேமத்திற்கு இன்றியமையாதவை.

ஆதலால் குழந்தை பிறந்ததும், உடல் நிலை எல்லாம் சரியாக இருக்கிறதா என்று வைத்தியரை அழைத்துக் காண்பித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டியது எப்படி அவசியமோ அப்படியே குழந்தையின் ஜனன நேரத்தை ஜோதிடரிடமும் தெரிவித்து, அவர்கள் சொற்படி, குழந்தைக்கு வேண்டியவைகளை செய்ய வேண்டியதும் அவசியம். இதஞல் குழந்தைக்கு பாலாரிஷ்டங்கள் பிணி பீடைகள் ஸகலமும் தடுக்கப்படும். நன்மை வளரும்.

பிறந்த குழந்தைக்கு பத்தியம் பராமரிப்பில் சிறு தவறுதல் ஏற்படினும் அதை உடனே உடம்பு எடுத்துக்காட்டும். வைத்தியரை அணுகச்சொல்லும். ஆஞல் குழந்தை ஜனன நேரம் அறிவிக்கும் சுபாசுபங்கள் அததன் காலத்தில் நாளடைவில்தான் நிகழும். பின்பு வரும் சுபங்களைப்பற்றி முன்பு அறிந்து கொள்ள

வேண்டியது தேவையில்லை. ஆனால் பின்பு வரக்கூடிய அசுபங்களை முன்பதாக அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். அசுபம் வரக்கூடிய காலத்திற்கு முன்பேயே யோஜனை செய்து, தகுந்தபடி பரிகாரம் செய்தால், அந்த அசுபம் வராமலே தடுக்கப் படலாம். வந்தாலும் மிக சொல்பமாய் வரலாம். எளிதில் நிவிருத்தியாகலாம்.

தகப்பனுருடைய நக்ஷத்திரத்தில் பிள்ளை பிறந்தால் அது தகப்பனுருக்குக் கெடுதி ஏற்படலாம் என்று அறிவிக்கிறது. ரோஹிணீ நக்ஷத்திரத்தில் ஜனனம் அம்மானுக்கு ஆகாது. இப்படி சில நக்ஷத்திரங்களில் ஜனனம், கிருஷ்ணபக்ஷ சதுர்த்தசீ, அமாவாஸ்யை ஆகிய சில திதிகளில் ஜனனம், பற்களுடன் பிறவி, இரட்டைக்குழந்தைகள், கொடி சுற்றி பிறத்தல் இவைகளுக்கெல்லாம் தகுந்தபடி சாந்தி செய்யவேண்டிய அவசியத்தை கர்மவிபாக பரிகார சாஸ்திரம் வற்புறுத்துகிறது. இந்த அம்சத்தையும் ஒரு சிகித்ஸை விதியாகவே ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது இதற்கு தெய்வவிய பாசிரய சிகித்ஸை என்று பெயர். இதையும் அந்த சாஸ்திர அறிஞர்களிடம் அறிந்து அநுஷ்டிக்க வேண்டியது குழந்தை பராமரிப்பில் அவசியம்.

சக்திமிக்க மருந்துகளால் ஆபத்து

வைத்திய முன்னேற்றத்தால் ஏற்படுகின்ற நோய்கள் நவீன விஞ்ஞானம் கண்டு பிடித்த சக்தி வாய்ந்த மருந்துகளை உட்புகுத்துவதால் மனித உடம்பில் ஏற்படுகின்ற பல கோளாறுகள் காரணமாக ஏற்பட்டுள்ள பேராபத்தைப் பற்றி கவனிக்க வேண்டியது அவசியம்.

இன்று பிறக்கும்போதே சில உறுப்புக்கள் இல்லாமல் இருக்கும் குழந்தைகள் இந்த ஆபத்திற்கு சிறந்த உதாரணமாகும். நோயாளிகளுக்கு ஹார்மோன்கள் போன்ற சில நவீன மருந்துகளைக் கொடுத்து சிகிச்சை செய்வது, அவர்கள் உடலில் எளிதில் நோய் வர ஏதுவாகிறது. சில வகையான ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகள் ரத்தத்தையே கெடுத்து விடுகிறது. தவிர, சாதாரணமான நோய்களைக்கூட உடல் எதிர்த்துச் சமாளிக்கும் சக்தியும், தவருன மருந்து உபயோகத்தால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படும்.

டாக்டரின் மனச்சாட்சியையும், அறிவையும் அடக்கி ஆளும் சர்வாதிகாரியாக மருந்து தயாரிப்புத் தொழிற்சாலைகள் ஆகிவிடும் போது, குழந்தையிடம் அணு ஆயுதங்கள் இருப்பது போன்ற அபாய நிலையை மனிதன் அடைகிருன்.

— டாக்டர் ஜுகல் கிஷோர்,
ராஷ்டிரபதிக்கான கௌரவ ஹோமியோபதி டாக்டர்.

தினசரியை

மலசுத்தி – 3

மலம், நீர் கழிப்பதில் கவனம் அவசியம்போல், அவைகளைக் கழித்த பின்பு, அந்த துவாரங்களுடைய சுத்தியிலும் கை கால்களுடைய சுத்தியிலும் கவனம் அவசியம். இல்லாவிடில் அந்த சுற்றுப்புறங்களில் படை, சொரி, அரிப்பு முதலிய தோல் வியாதிகள் பீடிக்கும். மல துவாரத்தை ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்யும் முறை தான் உத்தமம். வெளி நாட்டினர் போல காகிதத்தினால் மட்டும் துடைத்து விடுவது அநாகரீகம். முற்றிலும் சுத்தமாகாது. தர்ம சாஸ்திரம் மலத்துவாரத்தை உலர்ந்த இலைச்சருகு துண்டினால் முதலில் நன்றாய் துடைத்து அதை எறிந்துவிட்டு, ஜலத்தினாலும் மண்ணினாலும் அலம்ப வேண்டும், பிறகு தனி மண் ஜலத்தினால் கைகளையும் தேய்து அலம்ப வேண்டும். இக்கார்யத்திற்கு உபயோகிக்கும் மண்ணும் ஜலமும் மிகவும் சுத்தமாகவே எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும் என்றும் கூறுகிறது. இந்த சுத்தி முறை நோய்த்தடுப்பிற்கு அத்யாவசியமானது என்று, ஆயுர்வேதமும் இதை இப்படி செய்யவே வற்புறுத்துகிறது.

நமது முன்னோர்களும் தற்போதும் சில முதியவர்களும் சுத்தம் செய்வதற்கு என்று முன்பதாகவே நதியின் உள்கரையோரத்திலிருந்து சுத்தமான களிமண் எடுத்து உலர்த்தி இடித்து, வீட்டில் வைத்துக்கொள்ளுவது வழக்கமாயிருந்தது. இந்த நல்ல வழக்கம் இன்னாளில் அநேகமாய் கிராமங்களில்கூட மறைந்துவிட்டது, மல சௌசம்கூட சரிவர முழுதும் செய்துகொள்ளுவதில்லை. அதிலும் நமது நாட்டில் இப்பொழுது வெளிநாட்டு அநாகரீக வழக்கமும், படிப்பு – தொழில் – மனோநிலை இவைகளில் மாறுதலும் வெகுவாய் வளர்ந்து, உடலையும் உள்ளத்தையும் நிர்மலமாய் தூயமாய் வைக்கும் முன்பிருந்த நற்பழக்கங்கள் எல்லாம் இப்பொழுது கைவிடப்பட்டுவிட்டன. இதன் விளைவாக சரீர ரோகங்களும், மனோ தோஷங்களும் அபரிமிதமாய் அதிகரித்துள்ளதைக் காண்கிறோம்.

மலத்துவாரத்தை மிருத்திகை சேர்த்து ஜலத்தினால் சௌசம் செய்ய இயலாவிட்டாலும், சுத்தமான ஜலத்தைக் கொண்டு நன்றாய் சுத்தம் செய்துவிட்டு, கைகளையும் நன்கு ஜலத்தினால் அலம்பிக்கொள்ள வேண்டும். கால்களையும் கல்லில் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். கக்கூஸுக்குள் நுழைந்து வெளி வந்தால், கால்களை அலம்புவது அவசியம் என்ற எண்ணமே, இக்காலத்தில் படித்த ஸ்திரீ, புருஷரிடம் அரிதாகிவிட்டது. செருப்பு

பூட்ஸோ அணிந்து கொண்டு கக்கூஸூக்குள் போய் வருவதால், கால் கழுவத் தேவையில்லை என்று எண்ணுவது பிசகு. கக்கூஸூக்குள் போய் வந்த பூட்ஸூடன்தான் இவர்கள் வீட்டினுள்ளும் அலுவலகத்திலும் சுற்றுகின்றனர். செருப்பு பூட்ஸூகளினால் கக்கூஸிருந்து அசுத்தத்தை வெளி நெடுகப்பரப்புகின்றனர். பலர் உபயோகிக்கும் கக்கூஸ் சில இடங்களில் அசுசி நிறைந்திருக்கக்கூடியது. ஆதலால் பாதரக்ஷையுடன் அங்கு செல்லுவது அவசியம் ஆகலாம். ஆனால் அந்த அசுசியை வெளியிலும் பரப்புவது தீமையை விளைவிக்கிறது. ஆகவே, கக்கூஸில் போய் வருவதற்கென்று ஒரு ஜோடி தனி பாதரக்ஷை, அதன் உபயோகத்திற்குப் பிறகு ஜலத்தினால் கழுவக் கூடியதாய், வைத்துக் கொள்ளுவதே உயர்ந்த முறை.

சிறுநீர் மட்டும் தனியாகக் கழிக்கும்பொழுதும் ஒவ்வொரு தடவையும் நீர் துவாரத்தை சுத்த ஜலத்தினால் கழுவ வேண்டியதும் மிக அவசியம். கை கால்களையும் துப்புரவாய் அலம்பிக்கொள்ள வேண்டும். கால்களை அடிக்கடி ஒருநாளில் 4 – 5 தரங்கள் கழுவுவதால் உடலில் மட்டுமல்ல, மனத்திலும் பல நன்மைகள் நிச்சயமாய் உண்டாகின்றன. இதன் விபரம் மேலே தனியாகக் கூறுவோம்.

சிறுநீர் கழிந்தவுடன் கால்களை துப்புரவாய் கழுவாவிடில், விளையும் தீங்குகளை எடுத்துக்காட்டுகிறது நளமஹாராஜன் சரித்திரம். நளன் உத்தம தார்மீக அரசன். அவனை நினைப்பதாலும் பெயரைச் சொல்லுவதாலும் பாபங்கள் போகும். அப்பேர்ப்பட்ட சீலம் உள்ளவரையும், ஒரே ஒரு தருணத்தில் சிறுநீர் கழித்த பின்பு கால் அலம்பினதில், ஒரு மயிர்க்காலில் ஜலம் படாமல் தவறிவிட்ட ஸந்தர்ப்பம் பார்த்து, சனிக்கிரஹம் அவரிடம் புகுந்து பல இன்னல்களை உண்டு பண்ணிற்று. ராஜ்யம், ராணி எல்லாம் இழந்து, வேறு அரசனிடம் சமையல்காரனாகி, குதிரை காஸாரி பணியெடுக்கும் இழிவை அடையும்படிக்கூடச் செய்தது. சிறுநீரைக் கழித்ததும் கண்டிப்பாய் கை கால்களையும் நன்றாய் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். சுத்தம் செய்யாவிடில் பாபம் ஸம்பவிக்கும், பாபத்தினால் துன்பங்கள் என்று நளசரித்திரத்தின் தாத்பர்யம். பாப புண்ணியங்கள் ஸுக துக்கங்களுக்குக் காரணம் என்று நம்பிக்கை இல்லாவிட்டாலும், மலம் அசுத்தம் வியாதிகளுக்குக் காரணம். நிர்மலமாய் சுத்தம் செய்வதும் ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணம் இதை நம்பாமல் இருக்க முடியாது. ஆதலால் பால்ய வயது தாண்டிய ஆண் பெண்கள் அனைவரும் உடலின் கழிவுப் பொருள்கள் தொடும் இடங்களுடைய சுத்தியிலும் கவனமாய் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

உணவுப்பொருள் (விதை)

ஏலக்காய்

வைத்திய சி. வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, திருச்சி

உணவுப் பொருள்களில் மணமும் ருசியும் தரும் பொருள்களுக்குத் தனி இடம் உண்டு. அன்றாடத் தேவைக்குரியவை ஆகாவிடினும் விருந்துச் சமையலில் இவைகளுக்குக் கட்டாயம் இடமுண்டு. சித்திரான்ன வகை, பாயஸம், சர்க்கரைப் பொங்கல் பக்ஷணங்கள் என்ற விதவிதமான உணவு வகைகள் அனைத்திலும் இவை இடம் பெறும். விருந்தில் உணவின் மொத்த அளவு கூடி விடும். எவ்வளவு ருசியான உணவானாலும் அளவு கூடும்போது தேட்டம் குறையும். ருசி உணர்வு மங்கும். உணவுத் தேட்டத்தைக் கூட்டி, ருசியை ஊட்டி மணம் தருவதால் ஏலம் கிராம்பு ஜாதிக்காய் பச்சை கர்பூரம் குங்குமப்பூ முதலியவை விருந்து உணவுப் பொருள் பட்டியலில் முதலிடம் பெறுகின்றன.

ஏலத்தில் மூன்று வகை உண்டு. சிற்றேலம், பேரேலம், காட்டேலம் என. காட்டேலம் தோட்டமாகப் பயிராக்கப்படாமல், தானே காடு மேடுகளில் விளைவது. இதில் மணமும் ருசியும் குறைவு. சில மருந்துகளில் முக்கியமாக மேல் உபயோகத்திற் கேற்றவைகளில் பயன்படுகின்றது. சிற்றேலம் உருவில் சிறிய விதைகள் உள்ளது. பேரேலத்தில் விதையின் உரு பெருத்திருக்கும். சிற்றேலம் தென்னாட்டில் முக்கியமாகத் தமிழ்நாடு, மைஸூர், குடகு, திருவிதாங்கூர், கொச்சி, இலங்கை பகுதிகளிலும், குஜராத்திலும் பர்மாவிலும் அதிகமாகப் பயிரிடப்பெறுகின்றது. பேரேலம் கிழக்கு ஹிமாலயப் பகுதிகளிலும் நேபாளத்திலும் இலங்கையிலும் கேரளத்தில் சில பகுதிகளிலும் பயிராகிறது. வெளிநாட்டுச் செலாவணியாவதால் சிறந்த தரத்திலுள்ள ஏலம் வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பப்பெறுகிறது. நமது உபயோகத்திற்கு இரண்டாந்தரத்திற்கும் கீழ்பட்டது தான் அதிகம் கிடைக்கிறது. சில தை மாசிகளில் காய்க்கும். சில ஐப்பசியில் காய்க்கும்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஸூக்ஷ்ம ஏலா, ஏலா, தெலுங்கில் ஏலக்காய (வித்துலு) மலையாளத்தில் ஏலத்தரி கன்னடம் ஏலக்காய் ஹிந்தியில் இலாய்சி, குஜராத்தியில் ஏலசி, வங்காளியில் ஏலாச், மராத்தியில் பேள்சி, பேள்தோடே, லாடினில் Elettaria Cardamomum (சிறியது) Amomum Subulatom (பெரியது)

எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது; வரட்சி தரக்கூடியது; இனிப்பும் காரமும் உள்ளது; நறுமணமுள்ள எண்ணெய்ப்பசை உள்ளது.

ரஸேது கடுகா சீதா லக்வீ வாதஹரீ மதா
ஏலா ஸூக்ஷ்மா கபச்வாஸ காஸார் சோமூத்ரக்ருச்
மலவாதமோடு வயிற்றுக் கொதிப்பு [சிரஹ்ருத்
சலமூறல் வாயினிப்பு தாகம் - சலபேதி
வேர்க்குந் தலைநோய் மிகுருட்சை ஐயமிவை
போக்குஞ் சிற்றேலம் புகல்.

என்று நிகண்டுக்கள் கூறும் குணங்கள்.

வாயிலுள்ள உமிழ் நீர் தடிப்பைக் குறைத்து வாய் நாற்றத்தை அகற்றும். நாக்கு லேசாகிச் சுவை உணர்ச்சி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். நாவில் உமிழ் நீர் காயாமல் பாதுகாப்பதால் நாவரட்சி தோன்றாது. அன்னத்துவேஷம் வெகுட்டல் குறையும். வாந்தி உணர்ச்சி கிளம்பாது. கிளம்பும் வாந்தி உணர்ச்சியையும் அடக்கிவிடும். நல்ல ருசியும் பசியும் ஜீர்ண சக்தியும் காணும். வாயு கலைந்து பொருமல் ஏற்படாமல் இதமாக வெளியேறும். இந்த நற்குணங்களுக்காகவே உணவில் ஏலக்காயைச் சேர்க்கிறார்கள். தாம்பூலத்துடன் இதைச் சேர்த்து மெல்லுவது வாய்க்கு மணம் தரவும் புத்துணர்வு பெறவும் நல்ல ஜீர்ண சக்தி பெறவும் நல்லது. ஓரிரு அரிசிகள் சேர்த்தால் போதுமானது. அதிக அளவில் சேர்க்கக்கூடாது.

இதனால் சிறுநீர் அதிக அளவில் பெருகும். சிறு நீர் கடுப்புள்ளவர்கள் இதைக் கருக்கியோ கஷாயமாக்கியோ சாப்பிடுவர். ஹிருதய பலவீனத்தில் ஹிருதயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பு அளிக்க இதை மருந்துகளில் சேர்ப்பர். கபம் பித்தம் வாயு இம்மூன்றையும் நன்கு குறைத்துச் சம நிலையில் இயங்கச் செய்யும்.

ஹிருதயத்தைத் தூண்டும் சக்தி இதற்கு அதிகம். ஆகையால் ஹிருதயப் படபடப்பு உள்ளவர்களுக்கு சிலருக்கு இது மேலும் படபடப்பை அதிகப்படுத்தும். இந்நிலையில் உள்ளவர் இதைத் தனித்தோ தாம்பூலத்துடனோ சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

சிறுவர்களும் இதைத் தனித்துத் தின்பது நல்லதல்ல. சிறுவர்களாயின் ½ - 1 டெஸிக்ராம், பெரியவர்களாயின் 2 - 5 டெஸிக்ராம் அளவிற்கு மேல் இதைத் தனித்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. அதிக அளவில் உட்கொள்ள படபடப்பும் இனம் புரியாத ஹிருதய வேதனையும் இதனால் உண்டாகும்.

பிராணிகளில் நடத்தும் ஆராய்ச்சி

பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல் (28—9—1968) பத்திரிகையில் கீழ்கண்ட செய்தி ஒன்று வெளியாகியுள்ளது. அதில் டாக்டர் ரஸ்ஸெல் என்பவர் கொடுத்துள்ள விபரம் நமது கவனத்திற்குரியது. பொதுவாக ஆராய்ச்சிக் கூடங்களில் மனித சரீரத்தில் உபயோகிக்கத்தக்க மருந்துகள் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பெறும்போது அவைகளின் குணங்களை ஆராய வெள்ளெலிகளில் அதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பது வழக்கம். அந்த சோதனைகளில் கேடற்றதெனக் கண்டுபிடிக்கப்பெற்ற பிறகே மனித சரீரத்தில் சோதனை செய்துபார்ப்பது வழக்கம். இந்த சோதனைகூட ஏமாற்றுவது உண்டு என்கிறார் டாக்டர் ரஸ்ஸெல். அவர் கூறுவதைப் பார்ப்போம்.

Laboratory animals do not respond in the same way as man to toxin equally. In the year before the last war, I was investigating with two of my colleagues the effects of poisoning with organic mercury compounds. Men employed in a London factory were tragically smitten with incurable ataxia (paralytic symptoms). Yet drug had been tested on mice and having proved harmless had been granted a licence. After the case of paralysis we experimented on rats and found peripheral nerve degeneration followed by degeneration of the Spinal Cord'.

'Later on examining one of the affected men after many years I found that the pattern of disease differed from that seen in the rat. The man's spinal cord was unaffected and the symptoms of ataxia were due to affection of the cerebellum.'

(Therefore the poison did not affect mice but affected rats and *in rats it affected the spinal cord while in man the cerebellum.*)

ஆகவே மனித சரீரத்தில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்த பிறகுதான் அவைகள் நன்மை தருபவை என்று அறியக்கூடும். மனித சரீரத்தில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்த பிறகும் அவை எல்லா நிலைகளிலும் உகந்தவைதானு என்பதும் அறியத்தக்கதாகிறது.

தாலிடாமைட் என்ற மருந்தின் கதையை எல்லோரும் அறிந்திருக்கலாம். ஜர்மனியிலுள்ள ஒரு பார்மஸி இதைக் கண்டுபிடித்தது. நல்லதூக்கம் விளைவிக்கக் கூடியது – அபாயமற்றதெனப் பல பிராணிகளிடமும், மனிதர்களிடமும் பரீக்ஷித்தபின் அரசாங்க முத்திரைப் பெற்று வியாபாரத்திற்கு வந்தது. ஜர்மனி, பிரான்ஸ், அமெரிக்கா முதலிய முன்னேறிய தேசங்களில் தூக்க

மின்மை ஒரு பயங்கர நோய். தாலிடாமைட் உடன் நன்கு விலையாயிற்று. கர்ப்பிணிகள் இதை உட்கொண்டனர், இதை உட்கொண்ட கர்ப்பிணிகளுக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் கை காலற்று முண்டமாகப் பிறந்தன. அப்படிப் பிறந்த குழந்தைகளைப் பார்த்த தாய்களில் அந்த சிசுக்களையே கொன்றவர்களும், தற்கொலை செய்துகொண்டவர்களும் அதிகம். ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் அப்படி உருச்சிதைவுடன் உண்டாயின. தாலிடாமைடின் விஷசக்தியால் ஏற்பட்டது இதெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு தாலிடாமைட் நிறுத்தப்பட்டது.

இப்படி சாதாரண உடல் நிலையில் விஷசக்தி காட்டாத மருந்து வேறுபட்ட தனித்த நிலையில் விஷமாக மாறுவதை இந்த நிகழ்ச்சி காட்டுகிறது.

ஆயுர்வேத மருந்துகள் இப்படிப்பட்ட விஞ்ஞான பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்படவில்லை என்ற குறை பலருக்கு உண்டு. அப்படி நவீன விஞ்ஞான முறைப்படி பிராணிகளிடத்திலும், மனிதர்களிடத்திலும், லாபரேடரிகளிலும் அவை பரிசோதிக்கப்படாதிருப்பது உண்மையே. ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சி நிலையங்கள் எனக் கண்துடைப்பிற்காக இந்திய அரசாங்கம் அமைத்துள்ள நிலையங்களில் நடைபெறும் ஆராய்ச்சி இன்று பழக்கத்தில் உள்ள ஆயுர்வேத சிகித்ஸையில் கோடியில் ஒருபங்கே. ஆகவே நவீன திருஷ்டிப்படி இது விஞ்ஞானத்தின்படி தேருத மருத்துவமே.

ஆனுல் விஞ்ஞானத்தின்படி தேர்ந்த மருந்தும் மனித சரீரத்தில் சரியே பயன்படாது போவதுமட்டுமின்றி விபரீத விளைவுகளை விளைவிப்பதையும், ஒரு நிலையில் ஒருவித கெடுதலையும் விளைவிக்காதது மற்ருேர் நிலையில் கடும் ஆபத்தையும் விளைவிக்கிறதென்பதைக் கண்டபின், மனித சரீரத்திலேயே பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாகப் பிரயோகிக்கப்பெற்று பரிசீலனை செய்துள்ள ஆயுர்வேத மருந்துகள் விஷயத்தில் முன்கூறிய விஞ்ஞான பரிசோதனை இன்றியமையாததுதானு? என்பதுதான் சற்று சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம்.

சமீபத்தில் ஹிந்து விச்வ (அக்டோபர், 68) பத்திரிகையில் ஸ்ரீ நாராயண ஸ்வரூப சர்மா என்ற லோகசபை சங்கத்தினர் வெளியிட்ட செய்தி ஆராய்ச்சியில் மற்ருெரு நோக்கையும் தருகிறது. அவர், மத்திய செய்தி இலாகா மந்திரி திரு. கே. கே. ஷா அவர்களுடன் நடத்திய ஸம்பாஷணையின்போது பசுவதைத் தடை பற்றிய கருத்துக்களைச் சிந்திக்கும்போது திரு. கே. கே. ஷா தெரிவித்ததாகக் கூறும் பின்னுள்ள செய்தி மிகவும் கவனிக்கத் தக்கது.

"சில மாதங்களுக்கு முன் சில ரஷ்ய விஞ்ஞானிகள் இங்கு வந்தனர். அவர்களின் தலைவர் ரஷ்யாவிலுள்ள பிரசித்த விஞ்ஞானி. அவர் கொடுத்த தகவல்கள் பின்வருமாறு – பசுவின்பால் அணுக்கதிரியக்கம் உடலைப் பாதிக்காதபடி பாதுகாப்பளிக்கிறது. பசுவின் நெய்யை நெருப்பில் ஊற்றி அதிலிருந்து புகையை எழுப்பினால் (ஹோமத்தில் நெய்யை ஆஹுதி செய்தால்) வாயு மண்டலத்தில் கதிரியக்கத்தின் கேடு விளைவு பெருமளவு குறைகின்றது. பசுவின் சாணத்தைக் கொண்டு வீட்டின் உட்பகுதியை மெழுகுவதால் அணுக்கதிரியக்கம் வீட்டினுள் நுழைவதைத் தடை செய்யக்கூடும். பஞ்சகவ்யம் எனும் பசுவின் பால், தயிர், நெய், சிறுநீர், சாணம் இவைகளைப் பற்றியும் ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது". இந்த ரஷ்ய விஞ்ஞானிகளின் கருத்தின் ஆதாரத்திலும் பசுரக்ஷணை அவசியத்தேவை என்று புலப்படுகிறது."

இந்தச் செய்தியைக்கொண்டு பசுரக்ஷண விஷயத்தில் அரசாங்கம் எவ்வளவு சிரத்தை காட்டும்? இதில் அரசியல் முக்கியமா? சமுதாய நலன் முக்கியமா? இதெல்லாம் ஆள்பவர்களின் சித்தப்போக்கைப் பொறுத்தது. பல்லாயிர ஆண்டுகளாக உடலில் நோய்தடுப்பதற்காகவும் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கும் பசுவின்பால் இன்றியமையாதது; பசுவின் நெய்யால் செய்யப்படும் ஹோமம் அந்த சூழ் நிலையிலுள்ளவர்களின் சரீரம் மனம் ஆத்மா, சூழ் நிலை எல்லாவற்றைறையும் சுத்திசெய்யக்கூடியது; என்ற விஷயம் இந்தியனின் ரத்தத்திலேயே ஊறியது. இதை நம்புவதற்கு ரஷ்ய விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சிதான் தேவை எனில் நம்மைக் கடவுள் தான் காப்பாற்றவேண்டும்.

சமீபத்தில் தின மணி கதிரில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதால் நன்மை உண்டா என்ற சர்ச்சை பல வாரங்களாகத் தொடர்ந்து வருகிறது. இது மிகச் சிறந்த ஜனசேவை. இந்த சமயத்தில் அவசியமான கருத்துப் பரிவர்த்தனைகூட. இதில் பங்கு பெறுபவர்களில் சிலர் நவீன வைத்ய அறிவு பெற்ற டாக்டர்கள். இவர்களின் கருத்திற்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும். இந்தியாவின் சாபக்கேட்டில் ஒன்று – ஒரு இந்தியன் பக்கத்து வீட்டிலுள்ள இந்தியனைக்காண மாஸ்கோ வழியாகவோ லண்டன் வழியாகவோ நியூயார்க்கு வழியாகவோ தான் வருவான். அது தான் அவனுக்குச் சுருக்குவழி. வேறு இந்திய நகரம் வழியாகக் கூட வரத்தெரியாது. "எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது நல்லதல்ல. ஏன்? அது இன்னம் விஞ்ஞான சோதனையில் தேர்ச்சி பெறவில்லை. ஆகவே எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது பற்றிய இந்திய மனப்பான்மை மூட நம்பிக்கையால் எழுந்தது. நான்

பல வருஷங்களாக எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதில்லை. என் உடலில் ஆரோக்கியம் குன்றவில்லை" இப்படி எல்லாம் கருத்து தெரிவிக்கிறார்கள். இந்தியாவில் எங்கு சரியாக ஆராய்ச்சி நடைபெறுகிறது? எல்லாம் மேனாட்டுக்காபிதான். எண்ணெய் தேய்ப்பதால் வரும் விளைவுகளை ஆராய்வதை யாரும் தடுக்கவில்லை. அவ்விதம் ஆராயாமல் பல்லாயிர ஆண்டுகளாக உள்ள பழக்கத்தை மூட நம்பிக்கை என்று சொல்வது எத்தகைய விஞ்ஞான மனப்பான்மை என்பதுதான் புரியவில்லை!

பேராசையும் ஆரோக்கியமும்

மனத்தின் செயல்களில் ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகம் விளைவிப்பவை பிறரைக்கெடுக்கும் நினைவு, பேராசை, பொறாமை என மூன்று. பேராசை மனத்தில் தூண்டிவிடும். உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் உளைச்சல் எல்லையற்ற கேடுகளை விளைவிக்கும். மனக்கொதிப்பும் ஏக்கமும் இனம்புரியாத தவிப்பும் நிலைத்துவிடும். பேராசை பெருமளவு திடீரெனப் பணக்காரராகும் எண்ணத்தால் எழுவது. யாவரும் நினைத்தபடி பணக்காரராக முடிவதில்லை. ஆனால் மனம் கட்டும் கோட்டை அளவற்றது. இதன் விளைவென்ன? தமிழக அரசாங்க லாட்டிரி சீட்டின் விலை ஒரு ரூபாய். பரிசில்லையானால் பொருளாதார அளவில் ரூபாய் ஒன்றுதான் நஷ்டம். மானசீக அளவில் நஷ்டமாவது ஒருலட்ச ரூபாயும் அதனால் அனுபவிக்கவிருந்த சுகபோகங்களும். ஆகவே லட்ச ரூபாய்க்கான சுகவசதி நஷ்டத்தை நினைத்துப் பெருமூச்சு விடும் மக்கள் இன்று கோடிக்கணக்கானவர். ஒரிரு மாதங்களில் இவ்வெண்ணிக்கை விரிந்து விட்டது. அத்தனைபேருக்கும் லட்சரூபாய் நஷ்டம் என்ற நிலை. இதனால் யாராவது லாபமடைந்தார்களா? நூற்றுக்கணக்கானவர் ஆயிரக்கணக்கிலும் ஒரு சிலர் லட்சக் கணக்கிலும் அரசாங்கம் 2-3 கோடிக்கணக்கிலும் லாபமடைந்தவர். இந்தப்பரிசில் அரசாங்கம் தான் எதிர்பாராத லாபத்தை அடைந்துள்ளது.

ஏற்கனவே பலவகை இடர்களின் இடையே குடும்பத் தேரைச் செலுத்தத் திணறும் பொதுமக்களுக்கு அரசாங்கமே இத்தகைய திடீர் மனத்தொத்துநோயையும் பங்கீடு செய்யும் விந்தையைக் கால உருவில் நின்று பலன் தரும் இறைவனின் திருவிளையாட்டு என்றே நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

தும்பரம் என்று ஸம்ஸ்கிருதம். Fig என்று ஆங்கிலம். Ficus omerata Roxb என்பது நாட்டு அத்தி. Ficus Palmata Forsk ficus carica) என்பது சீமைஅத்தி எனும் தேன் அத்தி ஏஷியா ல் அராபு நாடுகள் இரான், ஆப்கனிஸ்தான், பாலஸ்தீனம், று, வடமேற்கு இந்தியா, துருக்கி முதலிய தேசங்களில் தேன் அத்தி அதிகம் பயிராகிறது. நம் நாட்டில் கிடைப்பதை விட வெளிநாட்டில் பயிராவதில் சதைப்பிடிப்பும் மென்மையும் பிசி பிசிப்பும் ருசியும் அதிகம்.

ஆகவே பழ உணவாகக்கொள்ள சீமை அத்திப் பழத்தையே யாவரும் விரும்புவர். வடநாட்டில் இதை அஞ்ஜீர் என்பர். புனு அஹமதாபாத், ஸதரா, பங்களூர், சஹாரான்புர் முதலிய இடங் களிலும் இதைப் பயிரிடுகின்றனர். பழ க்ளுகோஸ் 62 சத கிதம் உள்ளது.

நாட்டு அத்திப்பழம் நீரிழிவு நோயில் ஜீர்ண சக்தி புஷ்டி அளிக்க உதவுகிறது. நல்ல ரத்த விருத்தி செய்யும். மலத்தைக் ழிக்கும். இப்பழத்தை சர்க்கரைப் பாகிலிட்டு வைத்துக்கொண்டு லபந்தம், நாவரட்சி, உடற்காங்கை இவைகளுக்காகச் சாப்பிடு துண்டு.

தேன் அத்தி நல்ல இனிப்புள்ளது. நல்ல புஷ்டி பலமளிப்ப டன் உடலின் எடை கூடச் செய்யும். குடலில் வரட்சியைக் றைத்து நெய்ப்பு அளிப்பதால், மல மிளகிக் கட்டில்லாமல் வெளியாக்கும். கபம் வரண்டு சிக்கி நின்று ஏற்படும் வரட்டிருமலைப் க்கும். கபத்தை இளக்கி வெளிக்கொணரும் நீரிழிவு நாயில் இது நன்கு உதவுகிறது. அம்மை நோயில் அம்மைக் காப்பளங்கள் சீக்கிரம் வெளியாகிப் பழுக்க இதை கஷாய ட்டுத் தருவார்கள். நல்ல ரத்த விருத்தி தரக்கூடியது.

—

உண்டதும் ஓய்வு

புக்த்வா ராஜவதாஸீத யாவதந்நக்லமோ கத:
தத: பாத சதம் கத்வா வாமபார்ச்வேந ஸம்விசேத்.

—ஸுச்ருத

“சாப்பிட்டதும் அரசனைப்போல் உட்கார். உண்ட களைப்
நீங்கியதும் நூறடி தூரம் நட. பின் இடதுபுறமாக ஒருக்களித்து
படு” என்று ஸுச்ருதர் கூறுகிறார். பத்திராஸனம் என்றொ
ஆஸன முறை உண்டு. அதுவே ராஜாஸனம் எனப்படும்
அதைத்தான் இங்கு ஸுச்ருதர் குறிப்பிடுகிறார். குந்திக்கொண்
உட்காரும் வகையில் இரு புட்டங்களையும் குதிகால் கணுக்கா
களில் அழுந்தும்படி அணைத்து புட்டங்கள் பூமியில் படும்ப
உட்கார்ந்து பாதங்களைக் கைகளால் அழுத்திப்பிடித்துக்கொள்ள
வேண்டும். இரண்டு பாதங்களையும் நடுவே இடமில்லாம
சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். (மலம் கழிக்கக் குந்
உட்காரும்போது பூமியில் புட்டம் படிவதில்லை. கால்கள் இடை
வெளிவிட்டு வைக்கப்பட்டிருக்கும். இங்கு புட்டமும் பூமியில்ப
யும். கால்களும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்). இரண்டு கு
கால்களும் இரு புட்டங்களின் நடுவே அண்டத்திற்கும் ஆசன
துவாரத்திற்கும் நடுவே செல்லும் தையல் கோட்டுடன் இ
படுவதுபோல இணைந்திருக்கும். இதுதான் பத்திராஸன
உத்கடாஸனம் என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்த நிலையில் சி
நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது இரைப்பையினுள் உணவு சென்ற
ஏற்படும் காற்றின் அழுத்தத்தை சரியே பிரித்து அழுத்தம் நீங்
உதவும். தொடை வயிற்றை அழுத்துமாதலால் சிறு குட
பெருங்குடல் பகுதிகளில் சிறிது அழுத்தமேற்பட்டு சிறு குடலி
தங்கி நிற்கும் வாயுவை அங்கிருந்து நகர்த்தி வெளியேற்றவ
இம்முறை உதவுகிறது. ஆகவே சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலு
வாயு தடைபடையாமல் சஞ்சரிக்கும். அதிக வாயு வெளியே
விடும். அழுத்தம் தன்னிலையை அடையும்.

சிலருக்குச் சாப்பிட்டவுடன் மல வெளியேற்றத்திற்கா
உணர்ச்சி பலமாக ஏற்படும். மலம் கழிக்கச் ... அவர்

பருப்புகள்... ...ப்பிரிபவை சிம்பீ. பயறு, துவரை, உளுந்து பட்டாணி, கடலை, கொள்ளு முதலியவை இதனுட்படும். ... கம்பு, சோளம் முதலியவை க்ஷுத்ரதான்யமாகும்.

துவரை சிம்பீதான்யப்பிரிவில் சேரும். பருப்புவகைகளை சிம் ...க் குறிப்பிடுகிறோம் இவைகளில் பயறும் மஸூர்டாலும் தவி ...றவை அதிகமாக வயிற்று உப்புசம் தரக்கூடியவை. பயறு ...ஸூர்டாலும் கூட வயிற்றில் உப்புசம் தரக்கூடியவையே. என ...ும் மற்றவைகளைக் காட்டிலும் இவ்விரண்டிலும் இந்த சக் ...குறைவாகக்காணும். வயிற்றில் வாயு - உப்புசம் தருபவைக ...வாயு பதார்த்தம் வாயுப்பண்டம் எனக்குறிப்பிடுவர். ஜீர்ணசக் ...குறைந்த நிலையில் இவைகளைத் தவிர்ப்பது நம் நாட்டுப் பத்த ...முறையில் முக்கியம் எனக்கருதுவது உண்டு.

ஜீர்ணத்தின் இரண்டாவது மூன்றுவது நிலைகளில் சிறுகு... பகுதியில் இந்த வாயுப்பண்டங்கள் செல்லும் போது இவை... ஜீர்ணிக்க உதவும ஜீர்ணதிரவங்கள் போதிய அளவில் சுர... மலோ அல்லது அளவு சரியாயினும் சக்தி குன்றியோ இருந்த... இந்தப் புரதசத்து மிக்க பருப்பு வகை ஜீர்ணமாகத் தா... மாகிறது. அதற்குள் இந்தத் தாமதத்தால் அதில் ஒரு க்லேத... எனும் அழுகல் ஏற்படவாரம்பிக்கின்றது. அப்போது ஒரு வ... அதில் முதலில் உண்டாகிறது. சிறுகுடலில் ஒரே சீராக இ... வேண்டிய வாயு அழுத்தம் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு... அதிகமாவதை வயிற்று உப்புசத்தின் மூலம் உணர்கிறோம்... அழுத்தம் அளவிற்குமேலதிகமாகி இரைப்பையும் அழுவ... அதன்மேல் விரிந்துள்ள டயாஃப்ரம் எனும் மஹாப்ராசீர... மேல் தூக்கப் பெறுவதால் ஹிருதயத்திலும் சுவாசகோசத்... இந்த அழுத்தத்தின் பிரதிபலிப்பு உணரப்பெறுகிறது. வயி... உப்புசத்தின் விளைவாக மார்புவலி மூச்சுத்திணறல் ஏற்படு... உணர்கிறோம். உளுந்து, அவரை கொத்துக்கடலை, பெ... பட்டாணி இவைகளில் இந்த வாயு கிளப்பும் சக்தி ... அதிகம்.

நல்ல ஜீர்ண சக்தி உள்ளவர்கள் பருப்பு வகை... வதால் தொந்தரவடைவதில்லை. ஜீர்ண சக்தி குறை... பருப்பு வகை சிரமம் தரும். புரத சத்துமிக்க உ... களுக்கு முத... ...டு. ...திலும் துவரப்... ...காப்ப...

துவரம் பருப்பு

தேரையர் குண பாடத்தில் ஒருபாட்டு.

நவரை வாழைக் கனிபலவின் கனி
 நல்ல மாங்கனி பாலொடு நெய்க்கறி
கவரிலப் பொழுதே மந்தமாம் பரி
 காரங் கேட்கும் பயித்தியக்காரரே!
எவருங்காண்க வறைகுது மன்னத்தில்
 இட்டுணுங்கறி தன்னுடன் கூடவே
துவரைநீர் மிள குள்ளியிட்டுக்கொளீர்
 துட்டவாதமுந் துஞ்சிடு முண்மையே!

துவரம் பருப்பு போட்ட ரஸம் சேர்த்து உண்ணுதவனைப் பித்தியக்காரன் என்கிருர் தேரையர். வாழைப் பழம் பலாப்பழம் மாம்பழம் பால் நெய் நல்ல கறிகாய்கள் இவை புஷ்டி தரும் உணவு எனப் பேராசையில் அளவுக்கு மீறி உண்டு அதனல் அக்னி மந்தம் ஏற்பட்டு வயிறு உப்பிக்கனத்துத் திணறும் பைத்தியக்காரர்களே! துவரம் பருப்பை வேகவைத்துக் ...வுத்த நீரில் மிளகும் பூண்டும் மற்ற சம்பாரப் பொருளும் ...துக்காய்ச்சி ரஸமாக்கிப் சாப்பிட அந்த பசிமந்தமும் வயிற்று ...யையும் நீங்கிவிடுமே என்கிருர் இந்தத் தேரையர். துவரம் ...பு என்றதுமே நம் மனக்கண் முன் நிற்பது ரஸமும் ...பாருமே. சம்பாரப் பொருள்களாலானது சாம்பாரம்-சாம்பார். ...ந்த நீராகத் தயாரிப்பது ரஸம். ரஸத்தில்தான் (அஹங் ...) கிடையாது. தெளிவுடனிருக்கும். தடிப்பும் (மதமும்) ...ம் (அஹங்காரம்) உள்ளது குழம்பு (ஸம்ஸாரபந்தம்) என்பர் ...ந்திகள்.

...யா முழுவதும் இது பயிரிடப்படுகிறது. ஏழை பணக் ...து தெற்கு என்ற ஒருவகை வேற்றுமையுமின்றி இது ...ருளாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

...ர் ஐவகைப்படும் சாலிதான்யம், வ்ரீஹிதான்யம், ...ீதான்யம், க்ஷு... ...தை-மாசியில் ...

FORM IV (See Rule 8)

Statement about ownership & other particulars about newspa[per]

AROGYAM

1. Place of Publication ... Tiruchirapalli.

2. Periodicity of its Publication ... Monthly

3. Printer's Name ... V. S. Mani
   Nationality ... Indian
   Address ... Githa Press, E. B. Road, Trich[y]

4. Publisher's Name ... T. S. Iswaran
   Nationality ... Indian
   Address ... 27, Chinnakadai St. Trichy-2.

5. Editor's Name ... S. V. Radhakrishna Sastri
   Nationality ... Indian
   Address ... 25, Tanjore Tank St., Trichy-2.

6 Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital. ... Ayurveda Seva Samiti. 27, Chinnakadai Street, Trichy-2

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars gi[ven] above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated : 21—3—1969. Signature of Publisher ; (Sd). T. S. ISWAR[AN]

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதிய[ன்று] வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெ[றாதவர்கள்] ...தர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்க... ...ம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்...

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

கிலக | மார்ச்

ங்குனி | 1969

ர் 7 | இதழ் - 3

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

பிரார்த்தனை ... 49

உளுந்து ... 50

அன்னாசி ... 54

ஹிருதய நோய் அபாயம் ... 55

குழந்தை வளர்ப்பு ... 58

மலச்சிக்கல் ... 61

சந்தனம், தேவதாரு முதலிய மரக்கட்டைவைரப்பகுதிகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய். இவை எண்ணெய்ப் பிரிவினில் சேரும். பசு முதலியவைகளின் பாலிலிருந்து எடுக்கப்பெறும் வெண்ணெய், நெய், நெய்ப் பிரிவினில் சேரும். பிராணிகளின் தசை கொழுப்பு, கோளங்கள் இவைகளிலிருந்து எடுக்கப்பெறும் மேதஸ்கொழுப்பு பிரிவைச் சாரும். பிராணிகளின் எலும்பினுள் உள்ள நெய்ப்பகுதி மஜ்ஜையாகும். இந்த நான்கு பிரிவினில் ஒன்றை உட்செலுத்தித் தான் உடலில் குறைபடும் நெய்ப்பை ஈடு செய்ய முடியும். இவை களை நெய்ப்பொருளாக மாற்றின பிறகு உபயோகிப்பதற்கு பதிலாக நெய்ப்பு அம்சம் கொண்ட எள், கடுகு, தேங்காய், பால் பிராணிகளின் தசை, எலும்பு இவைகளை அப்படியே உணவாக கொண்டு உடலே தனக்குத் தேவையான நெய்ப்பை தனது ஜீர்ணக்னி சக்தியால் பிரித்து எடுத்துக்கொள்ளச் செய்... இதற்கான வழியே நெய்யைத் தனியே சாப்பிடுவ... பதிலாக நெய்யைத் தரும் பாலை அதிக அளவில் உட்கொள்... உடலிற்குத் தேவையான (நெய் தரும்) நெய்ப்பைத் தர ... அதே மாதிரி எள்ளை உணவாக ஏற்பதால் நல்லெண்ணெ... ஏற்படும் நெய்ப்பைத் தர முடியும். எனினும் பாலில் ...யைத் தவிர வேறு பகுதிகளும் உண்டு. எள்ளில் எண்ணெய்யை தவிர மற்ற பகுதிகளும் உண்டு. மாமிசத்தில் கொழுப்பைத் தவி... மற்றப் பகுதிகளும் உண்டு. அதிக அளவில் நெய்ப்பைச் சேர்க்... நெய்யாகப் பிரித்தெடுத்ததையே சேர்ப்பது அதனால் அவசியப... கிறது. ஆகவே நெய்யாகப் பிரித்தெடுத்தும் பிரித்து எடுக்காம... ஸ்நேஹ யோநி (நெய்ப்பு அம்சம் கொண்ட பால், எ... தசை, எலும்பு முதலியவை)களையே சேர்ப்பதும் வழக்கத்... உள்ளது.

நெய்யை (நான்கு வகைப்பட்டது) உள்ளே சேர்க்க எ... வழிகள் உண்டு. உணவாக மற்றவைகளுடன் கலந்து உள்... சேர்ப்பது (போஜனம்) எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளு... (அப்பியங்கம்) இது இரண்டும் அவர் அவர்கள் செய்யக்கூடிய... வைத்யர்கள் சிகித்ஸைக்கென செய்யக்கூடியது மற்ற ஆறு வ... களும் தனித்து நெய்யை நோய் நிலைக்கேற்ப 10-200 மிலி வ... சாப்பிடுவது (பானம்) மூக்கிலிட்டுக்கொள்வது (நஸ்யம்) ... யில் நனைத்துத் தலையில் போட்டுக்கொள்வதும், தலையில் ...ணெய் தேங்கு மளவிற்குத் தனிப்பட்ட குல்லாய் வை... நிரப்புவது (சிரோபஸ்தி) ஆஸனத்துவாரம் வழியேயும், கர்ப்ப... துவாரத்தின் வழியேயும் உட்செலுத்துவது (உத்தர பஸ்... காதில் நிரப்புவது (கர்ண பூரணம்) ஆகியவை. இவை வை...யர்கள் தனிப்பட்ட ஆரோக்கிய - ரோக நிலைகளின் சிகித்ஸை... அளிப்பவை. உடலில் தேய்த்துக்கொள்வதும் உணவாக... தான் நாமாகச் செய்யக் கூடியது.

...தால் ஏற்படும் நன்மைகள்

பும் தருவது இதே (ஸ்நேஹனம்). ஹ்ருதயம், சுவாஸகோசம் இரைப்பை முதலியவைகளைப் பாதுகாப்பதும் அவைகளுக்குள் சத்துப்பொருளை ஏந்திச் செல்வதும் இதுவே. புரத சத்தும் மாச் சத்தும் உடலில் சேர உதவி அவைகளைச் செயலாற்றத் தூண்டு கிறது சரீரத்தில் உயிர் இருப்பதன் அடையாளமே உடற்சூடு தான் சரீரம் நனகு இயங்குவதால் சூடு தானே இயற்கையாக உண்டாகிறது சூடு ஒரே சீராக பாதுகாக்கப்படுவதால்தான் சரீரம் இயங்குகிறது – வாழ்கிறது இப்படி பரஸ்பரத் தொடர் புள்ள சூட்டையும் உயிர்ப்பையும் தன்னிலையில் பாதுகாப்பதும் சூடு குறையாமல் அதன் எரிபொருளாக நிற்பதும் இந்த நெய்ப்பே

சரீரத்தில் நெய்ப்பில்லாத பகுதி கிடையாது. வரண்ட ...ற்றமுள்ள எலும்பினுள்ளும் மஜ்ஜை என்ற நெய் உண்டு. ...ரத்தில் நெய்ப்பொருளாகத் தனித்து உணரப்படுவது ...காழுப்பு இது தங்குமிடம் சரீரம் முழுவதிலும் உண்டெனினும் அடி வயிறு புட்டம் போன்ற சில பகுதிகளில் அதிகமாகத் தேங்கு கிறது சூட்சும உருவில் உடல் முழுவதும் பரவி நிற்கிறது.

கருநிலையிலிருந்து மனித உடல் மறையும் வரை இந்த நெய்ப்பு உடலுக்குத் தேவை. உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதி ...ும் உயிர் வாழும் பணியில் தேய்வதும் பின் ஊட்டம் பெற்று வளர்வதும் இடையருது நிகழ்வதாகும் ஆகவே இவ்வகையில் தேய்வுறும் நெய்ப்பை ஈடு செய்ய வெளியிலிருந்து நெய்ப்பொருளை உடலில் சேர வகை செய்வது அவசியமாகிறது இதையே ஸ்நே ஹனம் என்று ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடுகிறது நெய்ப்பைத் தருவது ...ன இதற்குப் பொருள் நெய்ப்பைத் தரும் பொருள்களை நெய்- ...ஸ்நேஹம் என்று குறிப்பிடுவர் நெய் என்பது பாலிலிருந்து ...ிரிக்கப்படும் கொழுப்பைக் குறிப்பிடுவதாக வழக்கில் உள்ளது. ...னினும் நெய்ப்பைத் தரும் பொருளனைத்தும் நெய்யெனவே ...றிப்பிடத்தகும் அதனல்தான் விதைப்பொருள்களில் இருந்து ...டைக்கும் நெய்ப்புப் பொருளையு நெய் என்றே குறிப்பிடுகிறோம் ...ள்ளின் நெய் எண்ணெய். ஆனல் இந்த எண்ணெய் எனு... ...ால்லும் தாவரப் பொருள்களிலிருந்து கிடைக்கும் நெய்ப்பொ... ...த்தையும் குறிப்பிடுவதாக வழக்கில் மாறிவிட்டது தைல... ஸம்ஸ்கிருதச் சொல்லும் இத்தகையதே. பன்றியின் ...பை பன்றி நெய் என்றே குறிப்பிடுகிறோம்

ற்றவும். உடனே உரைந்து கட்டியாகி தகடு தகடு ஆக ஆகி டும். இதை சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும். இதற்கே க்ஷார ர்ப்படீ, வஜ்ரக்ஷாரம் என்றும் பெயர்களுண்டு

அளவு 1–2 கிராம். 2-4 வேளை வெந்நீரில், இளநீரில், ார்லிக்கஞ்சியில், பூஷணிக்காய் சாறில், தகுந்த மருந்து கஷாயத் தில் கரைத்து சாப்பிடக்கூடியது. சூலங்களில் தற்கால சாந்திக்கு மிகவும் கைகண்ட மருந்து. குடல் வாயுவை சமனப்படுத்தும். மூத்திரத்தைக் கழிக்கும். இதை சுக்கு வெந்நீரில் கரைத்து கொஞ்சம் பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிறு ப்புஸம் உடனே போகும். ஜம்பீர லவணம் நாரிகேளலவணம் ாரிபாபானம் ஜம்பீரபானகம், தாத்ரீபானகம், மாதுலுங்கபானம் இவைகளும் தற்கால சாந்திக்கு மிகவும் கைகண்ட மருந்துகள்.

சங்குபஸ்ம தாமிரபஸ்ம, அப்பிரகம், அயஸ், விஷமுஷ்டி, இவைகள் சேர்ந்த ஔஷதங்கள் வைத்தியரின் உபதேசப்படி உபயோகப்படுத்தினல் நீண்ட காலத்திய சூலரோகங்களும் பூர்ணமாய் குணமாகிவிடும்.

சூலத்தில் ஆஹாரத்தின் மூலம் உடம்புக்கு புஷ்டிபலம் தேவையான அளவு பூராவாக செய்ய முடியாது. ஜீரணம் ஆகாது. ஆதலால் ரஸாயன ஔஷதங்கள் சில புஷ்டிக்காக சாப் பிட வேண்டியது அவசியம். இதற்கு ஏற்ற ரஸாயனங்களாவன:

பிரவாள பஞ்சாமிருதம், சதாவரீமண்டூரம், நாளிகேர கண்டம், கண்டாமலகம், கூஷ்மாண்டகண்டம், சியவனப்பிராசம் வித்யாதராப்பிரகம் ஹரித்ராகண்டம் முதலியவை.

மாத்திரையும் ரத்தக்கொதிப்பும்

மாத்திரை என்றாலே நமக்குப்புரியும் குடும்பக்கட்டுப்பாடு மாத் திரை என. ஸான்ஃப்ரான்ஸிஸ்கோவிலுள்ள ஸ்டான்ஃபோர்டு ஸர்வகலாசாலையில் டாக்டர் மைரன் வைன்பெர்கர் தலைமை யில் இம்மாத்திரைகள் விஷயத்தில் ஆராய்ந்து வருகிறது. ரத்தக்கொதிப்பு (பிளட் பிரஷர்)க்கும் இம்மாத்திரைகளுக்கும் தொடர்புண்டா என்ற பரிசோதனையில் தொடர்பிருக்கிறதென்ற நிர்ணயத்திற்கு வருமளவு புள்ளி விபரங்கள் காண்கின்றன 00 ரத்தக் கொதிப்பு நோயாளிகளில் 14 பேர் கர்ப்பத்தை ...ப்பிடுபவர்... இக்... ...றை பெருக்கும் மாத்தி...

சிகரெட் வேண்டாம்

நாக்பூரிலுள்ள டாக்டர் I. E. G. டேவிட் அவர்கள் புகை குடிப்பதினால் விளையும் விபத்தை விளக்கும் இந்த உரையைப் பத்திரிகைகளில் பிரசுரிக்க அனுப்பியுள்ளார்.

புகைக்குடிப் பழக்கம் நமது நாட்டில் பழைய காலத்தில் கொஞ் சமும் கிடையாது. வெளிநாட்டினருடன் பழக்கம் வந்த பின் இந்த தீப்பழக்கம் இங்கு பரவிற்று. நாளுக்கு நாள் மிக வேகமா அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. அதை விடமுடியாதப இப்பொழுது நிலைத்து விட்டது.

படித்தவர், பாமரர், பட்டணம், பட்டிக்காடு, பள்ளிச் சிறுவரிடம்கூட நெடுக அநேகமாய் வியாபித்துவிட்டது புகைக்குடி

புகை குடித்தல் புற்று நோயை உண்டாக்குகிறது. சுவாச காஸம் க்ஷயம் நரம்புத் தளர்ச்சி அன்னதுவேஷம் அக்கினி மாந்தியம் ஞாபகசக்திக் குறைவு முதலிய பல கடும் வியாதிகளை எல்லாம் செய்கிறது என்பது நீண்ட காலமான வைத்திய சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளில் அநுபவத்தில் ஆக்ஷேபணைக்கோ ஸந்தேகத்திற்கோ இடமில்லாமல் தீர்மானமான விஷயம்.

புகை குடித்தல் மக்களின் ஆரோக்கியத்தை அழித்துக் கொண்டிருக்கிற கொடுமை டாக்டர்களுக்கு மட்டும்தான தெரியும்? அரசினருக்கும் நன்றாய் தெரியும், செய்திப் பத்திரிகை களில் புகைக்குடி புற்று நோய்க்கும் மற்றதுகளுக்கும் காரண என்று ஆராய்ச்சியின் முடிவு பிரசுரம் ஆகிக்கொண்டேதான் இருக்கிறதே! இந்த ஆராய்ச்சியே அரசினரின் உதவிப் பொருளினால்தானே நடக்கின்றது! இப்படியிருந்தும் நமது அரசினர் புகைக்குடியை ஒழிப்பதற்கு ஒருவித முயற்சியும் செய்யாமல் வாளாவிருத்தல் மிக மிக வருத்தத்தைத் தருகிறது.

ற்றவும். உடனே உரைந்து கட்டியாகி தகடு தகடு ஆக ஆகி டும். இதை சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும். இதற்கே க்ஷார ர்ப்படி, வஜ்ரக்ஷாரம் என்றும் பெயர்களுண்டு

அளவு 1–2 கிராம். 2–4 வேளை வெந்நீரில், இளநீரில், ார்லிக்கஞ்சியில், பூஷணிக்காய் சாறில், தகுந்த மருந்து கஷாயத் தில் கரைத்து சாப்பிடக்கூடியது. சூலங்களில் தற்கால சாந்திக்கு மிகவும் கைகண்ட மருந்து. குடல் வாயுவை சமனப்படுத்தும். மூத்திரத்தைக் கழிக்கும். இதை சுக்கு வெந்நீரில் கரைத்து கொஞ்சம் பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிறு ப்புஸம் உடனே போகும். ஜம்பீர லவணம் நாரிகேளலவணம் ாரிபாபானம் ஜம்பீரபானகம், தாத்ரீபானகம், மாதுலுங்கபானம் இவைகளும் தற்கால சாந்திக்கு மிகவும் கைகண்ட மருந்துகள்.

சங்குபஸ்ம தாமிரபஸ்ம, அப்பிரகம், அயஸ், விஷமுஷ்டி, இவைகள் சேர்ந்த ஔஷதங்கள் வைத்தியரின் உபதேசப்படி உபயோகப்படுத்தினால் நீண்ட காலத்திய சூலரோகங்களும் பூர்ணமாய் குணமாகிவிடும்.

சூலத்தில் ஆஹாரத்தின் மூலம் உடம்புக்கு புஷ்டிபலம் தேவையான அளவு பூராவாக செய்ய முடியாது. ஜீரணம் ஆகாது. ஆதலால் ரஸாயன ஔஷதங்கள் சில புஷ்டிக்காக சாப் பிட வேண்டியது அவசியம். இதற்கு ஏற்ற ரஸாயனங்களாவன:

பிரவாள பஞ்சாமிருதம், சதாவரீமண்டூரம், நாளிகேர கண்டம், கண்டாமலகம், கூஷ்மாண்டகண்டம், சியவனப்பிராசம் வித்யாதராப்பிரகம் ஹரித்ராகண்டம் முதலியவை.

மாத்திரையும் ரத்தக்கொதிப்பும்

மாத்திரை என்றாலே நமக்குப்புரியும் குடும்பக்கட்டுப்பாடு மாத் திரை என. ஸான்ஃப்ரான்ஸிஸ்கோவிலுள்ள ஸ்டான்ஃபோர்டு ஸர்வகலாசாலையில் டாக்டர் மைரன் வைன்பெர்கர் தலைமை யில் இம்மாத்திரைகள் விஷயத்தில் ஆராய்ந்து வருகிறது. ரத்தக்கொதிப்பு (பிளட் பிரஷர்)க்கும் இம்மாத்திரைகளுக்கும் தொடர்புண்டா என்ற பரிசோதனையில் தொடர்பிருக்கிறதென்ற நிர்ணயத்திற்கு வருமளவு புள்ளி விபரங்கள் காண்கின்றன 00 ரத்தக் கொதிப்பு நோயாளிகளில் 14 பேர் கர்ப்பத்தடை [illegible]

சிகரெட் வேண்டாம்

நாக்பூரிலுள்ள டாக்டர் I. E. G. டேவிட் அவர்கள் புகை குடிப்பதினால் விளையும் விபத்தை விளக்கும் இந்த உரையைப் பத்திரிகைகளில் பிரசுரிக்க அனுப்பியுள்ளார்.

புகைக்குடிப் பழக்கம் நமது நாட்டில் பழய காலத்தில் கொஞ்சமும் கிடையாது. வெளிநாட்டினருடன் பழக்கம் வந்த பின் இந்த தீப்பழக்கம் இங்கு பரவிற்று. நாளுக்கு நாள் மிக வேகமா அதிகமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. அதை விடமுடியாதப இப்பொழுது நிலைத்து விட்டது.

படித்தவர், பாமரர், பட்டணம், பட்டிக்காடு, பள்ளிச் சிறுவரிடம்கூட நெடுக அநேகமாய் வியாபித்துவிட்டது புகைக்கு

புகை குடித்தல் புற்று நோயை உண்டாக்குகிறது. சுவாச காஸம் க்ஷயம் நரம்புத் தளர்ச்சி அன்னதுவேஷம் அக்கினி மாந்தியம் ஞாபகசக்திக் குறைவு முதலிய பல கடும் வியாதிகளை எல்லாம் செய்கிறது என்பது நீண்ட காலமான வைத்தி சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளில் அநுபவத்தில் ஆக்ஷேபணைக்கோ ஸந்தேகத்திற்கோ இடமில்லாமல் தீர்மானமான விஷயம்.

புகை குடித்தல் மக்களின் ஆரோக்கியத்தை அழித்து கொண்டிருக்கிற கொடுமை டாக்டர்களுக்கு மட்டும்தா தெரியும்? அரசினருக்கும் நன்றாய் தெரியும். செய்திப் பத்திரிகை களில் புகைக்குடி புற்று நோய்க்கும் மற்றதுகளுக்கும் காரண என்று ஆராய்ச்சியின் முடிவு பிரசுரம் ஆகிக்கொண்டேதான் இருக்கிறதே! இந்த ஆராய்ச்சியே அரசினரின் உதவி பொருளினால்தானே நடக்கின்றது! இப்படியிருந்தும் நமது அரசினர் புகைக்குடியை ஒழிப்பதற்கு ஒருவித முயற்சியும் செய்யாமல் வாளாவிருத்தல் மிக மிக வருத்தத்தைத் தருகிறது.

AROGYAM. Regd. No. M.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

மருந்து உற்பத்தி சாலை:
28-A, தென்னூர் ரோடு,
திருச்சிராப்பள்ளி-17.
போன் எண் 3660

விற்பனை ஸ்தலம்:
31, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் 4202

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ. 6-00	ரூ 4-50	ரூ 2-50

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும் எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்

T. S. ஈச்வரன், L.I.M
மா[illegible]

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5070
கீலக பங்குனி
மலர் 7.

1969
மார்ச்சு
இதழ் 3.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

ல

பிரார்த்தனை

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग्भवेत् ॥

ஸர்வே பவந்து ஸுகிந: ஸர்வே ஸந்து நிராமயா:
ஸர்வே பத்ராணி பச்யந்து மா கச்சித் துக்கபாக் பவேத்

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்கட்டும் எல்லோரும் நோயற்றிருக்கட்டும் எல்லோரும் நல்லதையே அனுபவிக்கட்டும் எவருமே துன்புறவேண்டாம். இறைவ! அருள்வாயாக.

— அதர்வவேதம்.

உணவுப்பொருள் (பருப்பு)

உளுந்து

சிம்பீதானிய வகையில் துவரைக்கு அடுத்த இடம் இதற்கு உண்டு. நிகண்டுக்களில் மாஷம், ராஜமாஷம், மாஷபர்ணீ என்று மூன்று வகைகள் கூறப்படுகின்றன மாஷம் என்பது உணவுப் பொருளான உளுந்து. ராஜமாஷம் மொச்சை. மாஷ பர்ணீ என்பது காட்டுளுந்து. இதன் வேர் இலை எல்லாப் பகுதியும் மருந்தாக மாத்திரம் பயன்படக் கூடியது.

உளுந்து இந்தியா வெங்கிலும் பயிராகிறது. விதை உணவுப் பொருளாகவும் மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. இனிப்புச் சுவையும் உஷ்ண வீர்யமுமுள்ளது. ஸம்ஸ்கிருதத்தில் மாஷம், தெலுங்கில் மினுமு, கன்னடத்தில் உளுன்னு, கன்னடத்தில் உட்டு, ஹிந்தியில் உட்த், வங்காளியில் மாஷகலாய், குஜராத்தியில் அட்த், ஆங்கிலத்தில் Black gram – kidney bean, லாடினில் Phaseolus Roxburghii. இதன் விதையில் 56 சத விகிதம் வரை மாச்சத்தும் 23 சத விகிதம் வரை ஆல்ப்யுமிஞய்ட் என்ற புஷ்டி தரும் புரதச்சத்துமிருப்பதால் நல்ல புஷ்டி தரும் உணவுப் பொருளாகின்றது சுவையிலும் இனிப்பு. இரைப்பையிலுள்ள புளிப்பு திரவச் சேர்க்கைக்குப் பின்னரும் தன் இனிப்பு குணத்தை இழப்பதில்லை. (மதுரவிபாகம்). ஜீர்ணமாவதற்குச் சற்றுத் தாமதமாகும். (குரு) நெய்ப்புள்ளது (ஸ்நிக்தம்) உடலிற்குச் சூடு தரக்கூடியது. (உஷ்ணவீர்யம்). ஆகவே உடலில் நல்ல சுறுசுறுப்பும தசைகளில் நெய்ப்பும் நிறைவும் அளித்துப் புஷ்டியும் தரக்கூடியது குரு-ஸ்நிக்த குணமுள்ளதால் ஜீரணத்தின் முதல் நிலையில் இதனால் கபம் அதிகமாகும்.

இதில் பெரும்பகுதி மலமாக மாறக்கூடியது. இதை அதிகம் உபயோகிக்கச் சிறுநீரும் மலமும் அதிக அளவில் உடலில் ஏற்படும். ஏற்கனவே மலமும் சிறுநீரும் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நோய் நிலைகளில் உளுந்தை நீக்கிப் பத்திய உணவு அமைப்பார்கள். இதை வாயுப் பண்டம் என்று கூறுவதும் உண்டு. அதே சமயத்தில் உடலில் வாயு வேதனைகளைக் குறைக்கும் பல மருந்துகள் - உணவு - பத்தியக் கிரமத்தில் உளுந்து வாத சமனமாக முக்கியப் பொருளாகச் சேர்க்கப்படுகின்றது. மஹா

மாஷ தைலம் பிரஸாரிண்யாதி கஷாயம் முதலியவைகளில் உளுந்து வாத சமனப் பொருளாகப் பயன்படுகிறது.

ஒன்றுக்கொன்று நேர் எதிராக உள்ள இரு நிலைகளில் வாயு நோயை உண்டாக்குகிறது. தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரக்தக் குழாய்களிலும் கொழுப்பு போன்றவைகளால் அடைப்பு ஏற்படும் போது வாயு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் நன்கு புஷ்டி யுள்ளதாயிருக்கும். கொழுப்பு தனிப்பட்டுச் சில அங்கங்களிலோ பொதுவாகவோ அதிகமாயிருக்கும். இங்கு கொழுப்பு போன்ற பிசி பிசிப்பும் பூச்சும் ஏற்படுத்தும் உணவுச் சத்தைக் குறைக்க நேரிடுகிறது. உளுந்து பிசிபிசிப்பும் பூச்சும் அதிகப்படுத்துமான தால் உளுந்து தவிர்க்கத் தக்கதாகிறது. அதேபோல் உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரத்தக் குழாய்களிலும் வரட்சி அதிக மாகி நெய்ப்பின்றி வாயு நோய்கள் உண்டாகும். பூட்டுகள் வரண்டிருப்பதால் தசைகளை அசைக்கக்கூட முடியாமல் உண்டா கும். இந்நிலையில் உளுந்து நெய்ப்பை அளித்து வரட்சியைப் போக்கிப் பூச்சையும பிசிபிசிப்பையும் அளித்துத் தசைகளைத் தளர்த்தி வேதனைகளைக் குறைக்கும்.

இந்நாட்களில் நடுத்தர வயதினருக்குப் பெருவாரியாக ஏற் படும் நோய்களில் ஒன்று அபபாஹுகம். தோள்வளை, தோள் புஜம் (கைகளின் மேல் பகுதி) இவைகளில் உள்ள தசைகள் வரண்டு இறுகி பின்புறம் திருப்பவோ மேல் தூக்கவோ முடியாது. அவசரப்பட்டு ஏதேனும் எடுக்க ஞாபகமறதியுடன் கைதூக்கினல் மின்சார அதிர்ச்சி போன்ற வேதனை ஏற்படும். ஏதேனும் ஒரு கையில் அதிகம் ஏற்படும், வலதுகைகள் அதிகம் புழங்குவதால், அவைகள் பாதிக்கப்படுவது மிகக்குறைவு இடது கை பாதிக்கப் பெறுவதே அதிகம் மலசுத்தி செய்துகொள்ளவும் பின் கச்சம் செருகிக்கொள்ளவும் தலை முடியவும் இவர்கள் படுமபாடு மிகவும் வேதனை தரக்கூடியது. இந்நோய்க்குக் காரணம் (1) சுரத்தலை, மென்னியில் வியர்வை மிகுதி வியர்வையில் நனைந்த சட்டை களுடன் வேலை செய்வது இவைகளால் மென்னிக் கழுத்துப்புறத் தசைகளும் தோள் - தசைகள் இறுகுவது (2) எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதில் ஏற்படும் அசிரத்தையில் மென்னி - தோள் தசைகளில் ஏற்படும் இறுக்கம் அவ்வப்போது தளராம லிருப்பது. (3) இறுக்கம் தளராமல் நெடுநாட்களிருப்பதால் தசைகளுக்கு வரும் ரத்த ஓட்டமும் பிசிபிசிப்பும் பூச்சும் குறைந்து வரண்டு போதல்; (4 வரட்சி மிகுந்து தசைகளின் இயக்கம் வேதனை தருவதால் அதை நீக்க முயலாமல், அசிரத்தையால் தசைகளை அசைக்காமலே வைத்து மேலும் இறுக்கமும் அதிகமா

வது. வேலையற்றிருப்பதால் ஏற்படும் திமிர் என்று வியாதி வளரும். இந்நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் குறையவும் தசைகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து நெய்ப்பூட்டி வேதனையைக் குறைக்க உள் மருந்தாகவும் மேல் பூச்சாகவும் உளுந்து பயன்படுகிறது. மஹாமாஷ தைலம் மேல் பூச்சிற்கேற்ற தைலம். உளுந்தையும் கொள்ளையும் வேக வைத்து அதன் கஷாயத்தால் வலி உள்ள இடத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும்.

குடலில் மலப் பொருளாக மாறும் உணவுப் பொருளையே சேர்க்காமல் வெறும் சத்துப் பொருளாகவே சாப்பிட்டு வருபவருக்குக் குடல் வரண்டு மலமுமின்றி கடுப்புடன் நுரைத்து மலம் மிகக் குறைந்த அளவில் வெளியாகும். இதை புரீஷ க்ஷயம் என்பர். இந்நிலைகளில் உளுந்து சேர்ந்த உணவு அதிகமாகச் சாப்பிட குடலில் வரட்சி குறைந்து மலத்தின் அளவும் கூடி வேதனை குறையும் உளுந்து குடல் வரண்ட நிலையில் இப்படி வாயு சமனமாக உதவுகிறது. அதே உளுந்து வாயு அதிகமாகக் காரணமாகும் நிலைமையும் உண்டு. குடலில் ஏற்கனவே மலப் பொருள் அதிகமாக நிரம்பி உணவில் நெய்ப்பின்மையால் குடலில் வரட்சியும் அதிகமாகி, மலம் எளிதில் வெளியாகாமல் தேங்கியுள்ள நிலையில் உளுந்துப் பண்டம் வாயுப் பண்டமாகி வயிற்றில் அதிகக் கனத்தையும் உப்புசத்தையும் தருகிறது. இதன் குணங்களை நிகண்டுக்கள் அழகாகத் தொகுத்துத் தருகின்றன.

மாஷ: ஸ்நிக்தோ பஹுமலகர: சோஷண: ச்லேஷ்மகாரீ
வீர்யே ஞ்ஷ்ணே ஜடிதி குருதே ரக்தபித்தப்ரகோபம்
ஹந்யாத் வாதம் குருபலகரோ ரோசஞே பக்ஷ்யமாண:
ஸ்வாதுர் நித்யம் ச்ரமசமகரோ ஜீவநீயோ நராணும்
செய்ய உழுந்திற்குச் ச்லேத்ம அனி லம்பிறக்கும்
வெய்ய பித்தம போம்மந்தம் வீறுங்காண்-மெய் அதனில்
என்புறுக்கி தீரும் இடுப்புக்கதிபலமாம்
முன்பு விருத்தி உண்டாம் முன்.
எஞ்சுகப வாதமிக ஏறும் அதி மந்தம் உறும்
விஞ்சு பித்தந்தாழு மெய்யுரக்கும்-அஞ்சம்
எழுந்தோதம் புக்கு மினியநடை மாதே!
உழுந்தோதனத்திற்குரை.

ஆகவே உளுந்து நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவாயினும் சில நிலைகளில் சேர்க்கத்தக்கதல்லவென்பதும் அறியத்தக்கது. நல்ல பசி தீபனமும் கடும் உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து சேர்ந்த உணவு மிக நல்லது. தசைகளுக்கு வலியும் உற்சாகமும் பூச்சும் நிறைவும் அளிக்கவல்லது.

பெண்களின் கர்ப்பாசயத்திற்கு நல்ல பலமும் வளர்ச்சியும் தரக்கூடியது கர்ப்பாசய வளர்ச்சி போதிய அளவில் ஏற்படாமல் புஷ்பவதியாகிப் பின்னர் கருத்தரிக்காமலும் மாதவிடாய் காலங்களில் கடும் வேதனையுற்றும் கஷ்டப்படுபவர்கள் உளுந்து சேர்ந்த உணவை நல்லெண்ணெய் பக்குவமாகத் தயாரித்துச் சாப்பிடுவதும், உளுந்தும் எள்ளும் உணவில் அதிகமாகச் சேர்ப்பதும் நல்லது. கருத்தரிக்க விரும்பும் பெண் தைலமாஷோத்தரா ஹாரா - வாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார் ஸுச்ருதர். தாய்ப் பால் பெருகவும் உளுந்து உதவுகிறது. இரவில் பயிற்றங்கஞ்சி போல உளுந்தையும் கஞ்சியாக்கிப் பால் சேர்த்துச் சாப்பிட ஆணுக்கு நல்ல வீரிய விருத்தி - போக சக்தி பெருகும். தாய்க்கு நல்ல பால் பெருகும். உடலில் இளைப்பு களைப்பு தோன்றாமல் பாதுகாக்கும்.

கபம் அதிகமாக்கும் உணவானதால், சிறு குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாக ஜீர்ண சக்தி குன்றியவர்களுக்கும் மல பந்தமுள்ளவர்களுக்கும் காலை உணவாகத் தனியே கொடுக்க ஏற்றதல்ல.

———

சாப்பிடும்போது நடப்பது

அரசன் போஜனுக்கும் கவி காளிதாஸனுக்கும் வாக்குவாதம். அரசன் காளிதாஸனை மூர்க்கனென்றான். மூர்க்கனின் செயல்களை வரிசைப்படுத்திக் கூறித் தன்னை எப்படி அரசன் மூர்க்கன் எனக் கூறக் கூடும் என்று எதிர்த்தான்.

காதந்ந கச்சாமி ஹஸந்நஜல்பே கதம் நசோசாமி
க்ருதம் நமந்யே
த்வாப்யாம் த்ருதீயோ நபவாமி ராஜந் கிம்காரணம்
போஜ பவாமி மூர்க்க:

சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடக்கிறேனா? சிரித்துக்கொண்டே பேசுகிறேனா? கடந்ததைப்பற்றி வருந்துகிறேனா? நிறைவுற்றதில் மார் தட்டுகிறேனா? நண்பர்கள் - தம்பதியரிடையே மூன்றாமவனாகக் குறுக்கிட்டுக் கலகம் விளைவிக்கிறேனா? என்னை எப்படி மூர்க்கன் என்றீர் என்றான காளிதாஸன்.

சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடப்பது காளிதாஸன் காலத்தில் மூர்க்கத்தனம். இன்று பெரிய மனிதர்கள் அளிக்கும் விருந்தில் தட்டும் ஸ்பூனுமாக உலாவிக்கொண்டும் பேசிக்கொண்டும் சாப்பிடுவது நாகரிகம். சாப்பிடுவதற்கென ஒரு முறையும் நேரமும் உண்டு; உலாவுவதற்கும் சிரிப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் முறையும் நேரமும் உண்டு என்று தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டான் காளிதாஸன் காலத்தியவன். கட்டுப்பாடும் முறையும் சுதந்திர நாகரிகத்திற்கு முற்றிலும் அப்பாற்பட்டதென நினைப்பவன் இக்காலத்தியவன். காளிதாஸன் மூர்க்கனின் செயலெனக் குறிப்பிடுபவைகளே இன்றைய நாகரிகப் பண்புகள் என மாறும்போது போஜன் காளிதாஸனை மூர்க்கன் எனக் குறிப்பிட்டதை இக்காலத்தியவன் ஒருக்கால் வரவேற்கக்கூடும்.

பழ உணவு 2.

அன்னசி

பூந்தாழம் பழம் என்பதே அன்னசியின் சுத்தத் தமிழ்ப் பெயர். ஹிந்தி மொழிகளின் அன்னஸ், அனன்னஸ் என்ற பெயர் மருவி அன்னசியாகியது ஆங்கிலத்தில் Pineapple, லாடினில் Ananas Sativus. ஆனி ஆடி முதல் ஐப்பசி கார்த்திகை வரை பூத்துக் காய்க்கிறது. அமெரிக்கக் கண்டத்தின் ப்ரேஸில்தான் இதன் முதல் உற்பத்தி ஸ்தானம். போர்த்துகீசியர்களால் இந்தியாவிற்குக் கொணரப்பட்டது. முதலில் கேரளத்திலும் தற்போது இந்தியா முழுவதும் பயிராகிறது. இதன் பழம் காயான நிலையில் அதிகப்புளிப்பும், பழுக்கப் பழுக்கப் புளிப்பு குறைந்து இனிப்பு மேலிடும். குளிர்ச்சி தரும். ருசி, பசி, ஊட்டும். குடலில் வாயுவும் மலமும் தேங்காமல் வெளியேற்றும் (அனுலோமனம்). அதிக அளவில் சாப்பிட மலத்தை இளக்கிப் பேதியாகச் செய்யும். மேல் வயிற்றின் அழுத்தத்தைக் குறைத்து ஹிருதய வேலை சிரமமின்றி நடக்கச் செய்யும். சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கி வெளியேற்றும். குடலில் உள்ள சிறு கிருமிகளை வெளியேற்றும்.

இதைச் சாப்பிடும் ஸ்திரீகளுக்குக் கர்ப்பாசயத்தில் தூண்டுதல் அதிகம் காணும். கர்ப்பாசயத்தின் சோர்வால் மாதவிடாய் சரியே ஆகாதிருப்பவர்களுக்கும் உதிரச்சிக்கலால் கடும் வலியை மாதவிடாய் காலத்தில் உணர்பவர்களுக்கும் இது அதிகம் உதவும். வலி குறையும். சிக்கல் நீங்கும். மாதவிடாய் சரியே உரிய காலத்தில் வெளியாகும். மாதவிடாயின் போது அதிகப் பெருக்குள்ளவர்களுக்கும் மாதவிடாய் 15 – 16 நாட்களுக்குள்ளேயே தோன்றும் சிரமமுள்ளவர்களுக்கும் இது ஏற்றதல்ல. கர்ப்பிணிகள் இதைச் சாப்பிடக் கூடாது.

மூத்திரக்கல்லடைப்பு, சிறு நீரடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் உதவும் எரிவும் தடையும் நீங்கும். ஆனல் அதிக நீரிழிவுள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. மலக்கட்டு, குடலில் வாயுத் தேங்கல் உள்ளவர்களுக்கும் இது நல்லது. ஆனல் பூங்குடல் காரர்கள் இதைச் சாப்பிட பேதியாகிவிடும். காமலையிலும் ரக்த பித்தத்திலும் பித்த அடைப்பைப் போக்க இதன் சாற்றைக் கொடுப்பதுண்டு. மலம் வெளுத்திருப்பதும் நீரில் மஞ்சளும் மாறி இயற்கை நிலையை அடையச் செய்யும்.

மேகவெட்டை, வாந்தி, தீராப்பித்தத் தலைவலி, உள்ளவர்கள் இதன் பழரசத்தினலான சர்பத்தைத் தினமும் சாப்பிடலாம். இந்தப் பழத்தைச் சிறிது ஆவியில் வெதுப்பிப் பிறகு சாறு பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுக்கடுப்பு நீங்கும். காமலை ரத்தபித்தம் முதலியதில் வெதுப்பிய பின் சாப்பிடுவதே நல்லது.

அவர்கள் கூறியது

ஹிருதய நோய் அபாயம்

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் நிர்வாகக்குழுவினருக்கு அதன் ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் சமீபத்தில் சமர்ப்பித்த குறிப்பின் படி ஹிருதய ரக்தக் குழாய்கள் அடைப்பால் ஏற்படும் அபாயம் வரவர தொத்து நோயாகப் பெருமளவு பாதிப்பது அதிகரிக்கிறது என்றும் நடு வயதினருக்கு இதனால் ஏற்படும் அபாயம் அதிக மாகிறது என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இந்நோய் ஏன் இப்படி அதிகமாகிறது என்றோ எதனால் விளைகிறது என்றோ திட்டமாகக் குறிப்பிட முடியாத போனாலும் இதைத் தடுக்க ரத்தக் கொதிப்பைத் தரும் உணவுகளைத் தவிர்த்து சாத்வீக உணவு ஏற்பது, நல்ல தேகப் பயிற்சி, புகைப்பதை நிறுத்துவது இம் மூன்றும் முக்கியமாக உதவும் என்று ஆலோசனை கூறியிருக் கிறார்கள்.

எத்தனை நேரம் தூங்குவது? தினமும் இரவில் சராசரி ஏழு மணிக்கு மேற்படாமல் தூங்குபவர்களை விட, பத்து மணி நேரமும் அதற்கு மேலும் தூங்குபவர்கள் ஹிருதய நோயாலோ, பக்ஷவாதம் முதலியதாலோ அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். தூக்கக் குறைவு எப்படி பாதிக்குமோ அப்படியே அதிகத் தூக்கமும். அமெரிக்கன் கான்ஸர் ஸொஸைடியில் ஆறு ஆண்டு களாக 8 லக்ஷம் ஆண் பெண்களைப் பரிசோதித்தபின் ஏற்பட்ட முடிவு இது இப்படி இவர்கள் 10 மணி நேரமும் அதற்கு மேலும் தூங்குவதே நோயின் அறிகுறியா அல்லது அது நோய்க்குக் காரணமா என்பதை இன்னம் தீர்மானிக்க முடியவில்லை அதாவது வரப்போகும் நோயின் முன் விளைவாக இவர்கள் தாம் விரும்பா மலேயே தூங்குகிறார்களா? அல்லது இந்தத் தூக்கத்தை இவர்கள் விரும்பினால் தடை செய்ய முடியுமா? தடை செய்வதால் வியாதி வராமல் தடுக்கமுடியுமா? டாக்டர் இ. கய்லர் ஹம்மண்ட் என்ற அமெரிக்கன் கான்ஸர் ஸொஸைடியின் நிபுணர் கணவர்களை விடியற்காலையிலேயே எழுப்பி விளையாடத் தூண்டு மாறு மனைவிகளுக்கு யோசனை கூறியுள்ளார். (கணவனை எழுப்பவேண்டிய மனைவிகளை எழுப்புபவர் யார்?

சிகரட்டின் புகை—டாக்டர் ஐ இ. ஜே. டேவிட் (நாகப்பூர்) அவர்கள் 'ஹிந்து' வில் எழுதிய கடிதம் சிகரெட் புகையால்

ஏற்படும் விளைவுகளை நன்கு சித்தரித்துக் காட்டுகிறது. 1965-ல் இங்கிலாந்திலும் வேல்ஸிலும் புற்று நோயால் இறந்தவர்கள் 26,000. ஸ்காட்லாண்டிலும் வடக்கு அயர்லாந்திலும் இறந்தவர்கள் 30 000. இதில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இந்நோயால் ஏற்பட்ட முடிவிற்கு சிகரெட் புகைத்ததே காரணம் என்பதில் சந்தேகத்திற் கிடமின்றி நிரூபணம் நடந்து விட்டது. மரண பர்யந்தமான நிலை ஏற்படாவிடினும் குணமாகாத இருமலும் சதை அடைப்பும் ஏற்படுவது கண்கூடு."

"அமெரிக்க பொதுசுகாதாரக் குழுவினரின் வெகு சமீபத்திய ரிபோர்ட்டும் இதையே வலியுறுத்துகிறது. சமீப காலத்தில் நடந்த ஆராய்ச்சியின்படி புகைபிடிப்பதற்கும் புற்றுநோயுக்கு முள்ள தொடர்பின் நெருக்கம் நன்கு புலப்படுகிறது. அதிலும் வாய், தொண்டை, அன்னக்குழாய் (ஈஸாஃபாகஸ்), க்லோமம் (பாங்கிரியாஸ்) இவைகளில் ஏற்படும் புற்றுநோய்க்கும் சிகரெட் புகைக்கும் உள்ள தொடர்பு மிக நெருக்கமுள்ளது. இரைப் பையில் வரும் புற்றுநோயுடன் இதற்குத் தொடர்பு அத்தனை தீர் மானமாகத் தெரியவில்லை. பஸ்தி (ப்ளாடர்)யில் ஏற்படுவதுடன் உள்ள தொடர்பும் புலப்பட்டாலும் அதற்குப் புகைப்பது காரண மாகுமா என்பது தீர்மானிக்கப்படவில்லை. புகைபிடிக்காதவர்களை விட புகை பிடிப்பவர்களே ஹிருதயத்திற்குப் போஷணை அளிக்கும் ரத்தக்குழாய் அடைப்பால் அதிகம் அவதியுறுகிறார்கள் என்பதும் நிரூபணமாகி வருகிறது, புகைபிடிப்பதை நிறுத்தியவுடன் நோயின் கடுமை குறைவதும் இதையே உறுதிப்படுத்துகிறது. மூளை – மூளையிலுள்ள ரத்த ஓட்டம். ஹிருதயத்திற்குப் போஷணை அளிக்கும் ரத்த ஓட்டம், இவ்வளவிலும் புகைபிடிப்பால் ஏற்படும் சிரமத்தை உணர முடியும் என்று முடிவாகிறது"

டாக்டர் டேவிட்டின் இந்தக் கடிதமும் நம் கருத்திற்குரியது.

மாலையில் ஆகட்டும்! வெளிநாட்டில் ஒரு பெரிய சிகரெட் ஸ்தாபனம். டாக்டர்கள் நிபுணர்கள் சிகரெட் பற்றி வெளியிடும் கருத்துக்கள் அவர்களுக்குப் பெருத்தத் தலைவலியை உண்டாக் கிற்று. சிகரெட்டால் நோய் விளைவதில்லை என்று விளம்பரம் செய்ய ஏதேனும் தகவல் கிடைக்குமா என்று தேடப் பல நிருபர்கள் அனுப்பப்பட்டார்கள். ஒரு நிருபருக்கு திடீரென அதிருஷ்டம். 15 வயது முதல் இடைவிடாமல் சிகரெட் பிடிப்பவர் தற்போது வயது 85. ஆக 70 வருஷங்கள் சிகரெட் பிடித்தும் வாழ்பவர் ஒருவர் பற்றிச் செய்தி கிடைத்தது. அவரைத் தேடிப் பிடித்து சிகரெட் கம்பெனியின் கார்யாலயத்திற்கு அழைத்து வந்து விட்டார். நிருபருக்குப் பெரும் வெகுமதி கிடைத்தது.

கிழவருக்கு நல்ல வரவேற்பு. அவரை டெலிவிஷனில் நிறுத்திப் பேட்டி காண ஏற்பாடாகியது. பேட்டிக்கு எப்போது சௌகரியம் என்று கிழவரைக் கேட்டனர். மறு நாள் மாலை சௌகர்யம் என்றார் கிழவர். கம்பெனியாரின் பரபரப்பு காரணமாக மறுநாள் காலையிலேயே பேட்டியை வைத்துக்கொள்ள நிர்ப்பந்தித்தனர். கிழவர் தாம் மறுப்பதன் காரணத்தை வெளியிட நேரிட்டது. சென்ற அறுபதாண்டுகளாகத் தினமும் காலையில் அவரை வரட்டு இருமல் வாட்டுமாம். வயது ஏற ஏற வரட்டிருமல் கடுமையாகி விட்டதாம். இப்போதெல்லாம் விடியற்காலை ஆரம்பித்து பிற்பகல் 2 – 3 மணிவரை சரியான மூச்சுக்கூட விடமுடியாமல் வேறு உணவோ பானமோ அருந்தக்கூட முடியாமல் இருமல் வதைக்கிறதாம். எந்த மருந்திற்கும் கட்டுப்படுவதில்லையாம். மாலை வேளையில் ஏதோ சற்று நிம்மதி கிடைக்கிறதாம். டாக்டர்கள் சிகரெட்டை நிறுத்தச் சொன்னார்களாம். இவரால் அதைவிட முடியவில்லையாம். சிகரெட்டின் மேல் உள்ள இந்த ஆசையை வெளியிட டெலிவிஷன் பேட்டியை எதிர்பார்த்தாராம் அந்தக் கிழவர். சிகரெட் கம்பெனி அந்தக் கிழவரை என்ன செய்திருக்கும்?

———

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

பிறவிக்காமலை

குழந்தை பிறந்த இரண்டாவது நாளிலிருந்து சுமார் 4 – 5 நாட்களுக்குள் குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமலை ஏற்படுகிறதுண்டு. பிறந்த குழந்தைக்கு மஞ்சள் காமலையா! ஆபத்தாயிற்றே! என்று கலங்க வேண்டாம். காமலை இருவிதம் பிராகிருதம் வைகாரிகம் என்று. பிராகிருதம் என்பது இயற்கையில் ஸகஜ மாய் ஏற்படும் ஒரு சிறு மாறுதல். உடலுக்கு உபாதி ஒன்றும் உண்டாக்குவதில்லை. சீக்கிரமே பழய இயற்கை நிலைக்கு மாறி விடும். வைகாரிகம் என்பது உடலுக்கு உபத்திரவத்தைச் செய் யும் உண்மை வியாதி. பசி நித்திரை முதலிய இயற்கைகளும் ஒருவித மாறுதலும் சிரமங்களும் தருவதாக இருப்பதால், பசி நித்திரைகளையும் பிணிகளாகவே வேதாந்திகள் ஆயுர்வேதி களுங்கூட தீர்மானித்துள்ளார்கள். பசி நித்திரைகள் எல் லாம் பிராகிருதப் பிணிகள். இதுபோல பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்படும் காமலையும் பிராகிருதம் உண்மைப் பிணியல்ல. இந்த பிராகிருத காமலை சிசுவிற்கும் பிறந்த புதிதில் சில நாட்களுக்குள் ஸம்பவிக்கக்கூடியதே தவிர பிறகு ஸம்பவிக்கக்கூடியதல்ல. பிறகு வருவதெல்லாம் வைகாரிகம் எனப்படும் உண்மை வியாதிக் காமலைதான்.

கண்கள் நாக்கு உடல்தோல் முற்றிலும் நல்ல மஞ்சள் நிறம் ஏற்படும். ஸாதாரணமாய் பிறந்த 3வது நாளுக்குள் ஆரம்பிக்கும். கடைசி பக்ஷம் 2 வாரங்களுக்குள் பூராவாக மஞ்சள் நிறம் மறைந்துவிடும். உபத்திரவம் ஒன்றும் சாதாரணமாய் ஏற்படுவ தில்லை. உண்மை வியாதியான காமலையில் மலம் வெளுப்பாயும் சிறுநீர் மஞ்சளாயும் ஆகும். இந்த பிராகிருத காமலையில் மலம் சிறுநீர்களின் நிறம் மாறுவதில்லை.

பிராகிருத காமலை ஏற்படும் விதம்

தாயின் கருக்குழியில் குழந்தையைச் சூழ்ந்து மூடிக்கொண் டிருக்கும் ஜராயு (Foetal Membranes) எனப்படும் ஜவ்வில் ஒரு பாகத்தில் ஒட்டி இருக்கிறது அபரா என்ற ஆசயம் (Placenta)

இதிலிருந்து குழந்தையின் தொப்புள் துவாரம் வழியே அதனுடைய யகிருத்தின் (Liver) உள்ளே நுழைகின்றது ஒரு ரக்த நாளம். இதன் வழியாகக் குழந்தையின் போஷணைக்குத் தாயிடமிருந்து ரக்தம் குழந்தையின் யகிருத்துக்குச் செல்லுகிறது. குழந்தை வெளி வந்த உடன் ஜராயு (அபரா) தொப்புள் கொடியுடன் வெளிவந்துவிடுகிறது. குழந்தை உடலிலிருந்து அது கத்தரிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. இந்தநிலை வரும்பொழுது குழந்தையின் யகிருத்திலிருந்து தொப்புள் கொடியிலிருக்கும் ரக்த நாளத்திற்கு ரக்தம் ஓடவேண்டியதில்லை. ஆதலால் யகிருத்திலிருந்த துவாரம் சுருங்கி மூடிக்கொள்ளுகிறது. இது இயற்கை. இப்படி மூடுவதில் சிறு தாமதமானுல் யகிருத்தில் சுரக்கும் ரஞ்சக பித்தத்தின் ஒரு பகுதி பொது ரக்த ஓட்டத்தில் சேர்ந்துவிடுகிறது இதனுல் குழந்தையின் உடல் பூராவும் மஞ்சள் நிறம் காண்கிறது. ரஞ்சக பித்தம் மஞ்சள் நிறமானது.

மஞ்சள் நிறம் காமலை நோயில் எந்தக் காரணத்தினுல் தெரிகிறதோ அந்த காரணம் இதில் பூராவாக இல்லை. ஆயினும் ஓரளவு இருக்கிறது. மஞ்சள் நிறம் நிச்சயமாய் வருகிறது ஆதலால் இதையும் காமலை என்று அழைப்பதில் தவறில்லை. எவ்வித மருந்தும் இல்லாமலே யகிருத்தின் துவாரம் நன்ருக 2 வாரத்திற்குள் மூடிக்கொண்டுவிடுகிறது. மஞ்சள் நிறம் விலகி இயற்கை நிறம் வந்துவிடுகிறது.

இந்த பிராகிருத காமலை பிறந்த குழந்தைக்கு வருவதானது தொன்றுதொட்டு இருப்பினும், சென்ற 30 – 40 ஆண்டுகளாக அதிகமாகியிருக்கிறது. 50 – 70 சதவிகிதம் குழந்தைகளுக்கு இந்நாளில் பிறவிக்காமலை உண்டாகிறது என்று கணக்கிடப்படுகின்றது.

நூற்றில் ஒரு குழந்தைக்கு பிறவிக்காமலையுடன் உண்மைக் காமாலையில் போல் ஜ்வரம் வாந்தி பேதி உபத்திரவங்கள் சேர்ந்து ஸம்பவிக்கின்றன. அதற்குத் தகுந்தபடி சிகித்ஸை குழந்தைக்கும் தாயாருக்கும் சேர்த்து உடனே செய்ய வேண்டியதே.

நமது நாட்டில் பிறந்த குழந்தைக்கு கோரோஜனம் கொடுப்பது வழக்கம். கோரோஜனம் குழந்தைக்கு பிறவி காமலை வராமல் தடுக்க முடியுமா என்பது நிச்சயமில்லை ஆனுல் வந்துள்ள பிறவிகாமலையை, தானுக குணமாகும் நாட்களைப் பார்க்கிலும் மிகக்குறைவான நாட்களில் குணப்படுத்திவிடும். சுயக்கோரோசனம் இரண்டு கடுகளவு ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 3 தடவைகள்

கொடுக்கலாம் மற்ற மருந்து சேர்த்து செய்த கோரோசனை மாத்திரை நலலதல்ல.

பெற்றோர்களின் ரக்தங்களுடைய சேர்க்கையில் விபரீதமான சேர்க்கை நேர்ந்திருப்பின் அவர்களுடைய சில சிசுக்களுக்கு ஜனனமான உடன் காமலை ஸம்பவிக்கலாம். அது மிகக்கடுமை. அது பிராகிருதகாமாலையல்ல

ஸ்தன வீக்கம்

இதுவும் ஒரு பிராகிருத நோய்தான். நூற்றில் ஒரு குழந்தைக்கு பிறந்து சுமார் 2 வாரத்திற்குமேல் இரு மார்புகளிலும் சிறிது வீக்கம் ஏற்படும். பலருக்கு மெல்லிய சீயம்பால்போல் சிறு திரவமும் சுரந்து வெளிப்படும். ஆண் பெண் கணக்கில்லை. இரு பாலருக்கும் ஏற்படும். பெண்ணாயிருப்பினும் பச்சைக்குழந்தைக்கு மார்பு உண்டாகிவிட்டதே என்ற சங்கை. ஆண்குழந்தையாயின் பெரிய விகாரமாயிற்றே என்ற பயம் புதிதாய் பார்க்கிறவர்கட்கு முதன் முதலில் தோன்றலாம். இந்த ஸ்தன வீக்கம் வியாதியல்ல. சுமார் 2 வாரங்களில் தானாக சுருங்கி சரியான நிலைக்கு வந்து விடும் எவ்வித விசேஷ சிகித்ஸையும் தேவையில்லை. சில தாதிகள் அல்லது பாட்டிகள் மார்பை அமுக்கிப் பாலைப்பீச்சி வெளிப்படுத்துகின்றனர். இது அறியாமை. கஷ்டந்தான்வரும். ஸ்தனத்தில் பாகம் inflammation) விரணம் ஏற்பட்டு வீக்கம் அதிகமாகும். ஜ்வரம் முதலிய உபத்திரவங்கள் கடுமையாகி வரும். ஆதலால் குழந்தையின் வீங்கிய ஸ்தனங்களை அமுக்கிப்பாலைப் பீச்சவே கூடாது உஷ்ணமான ஒத்தடமும் ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. இரண்டு மார்பு மேலும் சுத்தமான பஞ்சை வைத்துத் துணியினால் மார்பு முதுகு சுற்றிக்கட்டி வைக்கவேண்டும். தானாக ஸௌக்கிய மாகிவிடும்.

அறியாமையினால் பாலைப்பீச்சி மார்பை அமுக்கியதால் புண் ஏற்பட்டுவிட்டால் அதற்கு விரண சிகிந்ஸை தனியாகச் செய்ய வேண்டியது.

———

தினசர்யை

மலச்சிக்கல்

எவை மலங்கள்? உடலில் அவைகளுடைய அலுவல்கள் என்ன? என்று முதலில் தெரியவேண்டும். மலந்தே-தாரயந்தி சரீரம் என்றும் மலிநீகுர்வந்தி சரீரம் என்றும் இருவகைப் பொருளுண்டு. சரீரத்தைக்காப்பாற்றிக் கொண்டும் கெடுத்துக் கொண்டும் இப்படி பரஸ்பரம் விருத்தமான இரு கார்யங்களையும் சரீரத்தில் சிலவஸ்துக்கள் செய்துகொண்டிருக்கின்றன. இவைகள் மலங்கள் என ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. இதற்குச் சுருக்கமான பொருள் இவைகளுடைய சாரீர கார்யங்கள் ஒழுங்காய் சீராய் நடைபெறின் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுகின்றன. தவறினுல் கெடுக்கின்றன.

இப்படி மலங்கள் என்று கூறப்படும் வஸ்துக்கள் மனித தேஹத்தில் பல; பலவிதங்களாக இருக்கின்றன. ரஜஸ் தமஸ் மனத்தின் மலங்கள். இவைமிக ஸூக்ஷ்மமானவை. ரஸரக்தாதி தாதுக்களின் தனித்தனிமலங்கள், சிறிது ஸ்தூலமான மலங்கள். தோலின் வழியே வெளியாகும் வியர்வை, மூத்திரப்பையிலிருந்து கழிக்கப்படும் சிறுநீர், பெருங்குடலின் இறுதி பாகத்திலிருந்து வெளிக்கடத்தப்படும் மலம் இவை மிக ஸ்தூலமான மலங்கள்.

உண்ட உணவுப்பொருள் இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல்களில் அக்கினியினுல் பக்குவம் செய்யப்பட்டபின்பு, அதன் ஸாராம்சம் தாதுக்களின் போஷணைக்காக ரஸதாதுவுடன் சேர்க்கப்படுகிறது. மீந்துள்ள போஷணைக்கு உதவாத சக்கையம்சம் கீழே குதவாயினுல் வெளிக்கடத்தப்படுகிறதே இது தான் முக்கியமான மலம் என்று கருதப்படுகிறது. இந்த மலத்திற்கு ஆசயம்-இருப்பிடம்-பெருங்குடலின் கடைசி பாகம்.

இதற்கு எப்படி அதிக முக்கியத்துவம் எனில், உணவிலிருந்து இந்த மலம் சீராகப்பிரிந்து, உரியகாலத்தில் ஒழுங்காய் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கவேண்டும் இந்த ஒழுங்கு நிலையிருந்தால் தான் உணவு சீராகப் பரிணமம் ஆகி தாதுபோஷணை செய்யத் தகுந்ததாயிருக்கும். இதற்கு மாறுதலேற்படின், அதாவது மலம் சரியாகப்பிரிக்கப்படாவிடினும். பிரிக்கபபட்ட மலம் ஒழுங்காய் கீழே வெளியாகாவிடினும், அதன் விஷாம்சம் தேஹத்திற்குத்

தீங்கை உடனடியே உண்டாக்கும். தேஹத்தைக் காப்பாற்றும் குணம், கெடுக்கும் தோஷம் இரண்டு அம்சங்களும் இந்த மலத்தில் தெளிவாய் உடனுக்குடனே எடுத்துக் காட்டப்படுவதால், மலங்களுக்குள் இந்த மலம் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. அடைச் சொல்லின்றி மலம் என்றே வழங்கலாயிற்று.

பக்குவம் ஆகும் உணவிலிருந்து மலம் ஒழுங்காய் பரிணமம் அடையாமை பிரியாமை என்ற நோய்கள் அக்கினிவிகாரங்களில் அஜீர்ணங்களில் சேர்க்கப்படவேண்டியது. மலமாய் பரிணமித்துப் பிரிந்த பின்பு, உரியகாலத்தில் ஒழுங்காய் வெளியாகாத கெடுதல் மலச்சிக்கல் அல்லது மலபந்தம் என்ற வியாதியாகின்றது.

ஒழுங்கான மலப்பிரவிருத்தி என்பது தினசரி ஒருநாளில் ஒரு தடவையில் அதிகாலையில், அல்லது இருதடவைகளில் காலை மாலை நேரங்களில், அதிகப்பிரயாசையின்றி, சீக்கிரமாய், அதிக கெட்டியோ திரவமோ இன்றி நன்கு பரிணமித்து உணவுக்கு ஏற்றபடி மலம் முழு அளவில் சேர்ந்து, குறிப்பிட்ட காலத்தில் பிரவிருத்தியாவதே.

மலச்சிக்கல் என்பது இதற்கு எதிரிடை. தினசரி வெளியாகாமை, சுமார் குறிப்பிட்ட காலந்தவறி ஏதோ ஸமயத்தில் மாறி மாறி வெளியாதல், நீண்ட நாழிகை உட்கார்ந்து பிரயாசையுடன் வெளிப்படுத்த வேண்டிய கஷ்டம், உணவுக்குத் தக்கப்படியின்றி மிகவும் குறைவான மல அளவு, திரவாம்சம் சுண்டி மலம் இறுகி மிகக்கடினமாகி நீளத்தண்டுபோலவோ உருண்டை கோலிபோலவோ இருத்தல், ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் வெளியாகாமல் ஒருநாளில் பல தடவைகளில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் வெளியாதல், இப்படி மலச்சிக்கல் பலவிதமாய் இருக்கிறது. சாப்பாடு சாப்பிட்டதும் மேல் அமுக்கம் தேவையாகி மலப்பிரவிருத்தியாதல் மலச்சிக்கலைச் சேர்ந்ததாயிருக்கலாம். கிரஹணீ ரோகத்தைச் சேர்ந்ததாயுமிருக்கலாம்.

மலச்சிக்கலின் காரணங்கள்: மலப்பிரவிருத்தி அபான வாயுவின் அலுவல். அபானவாயுவைக் கெடுக்கும் ஆஹாரங்கள் நடத்தைகள் எல்லாம் மலப்பிரவிருத்தியைப் பாதிக்கின்றன. முக்கியமாய் ஆஹார வைஷம்மியம் தான் பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணுகின்றது.

ஆஹாரத்தில்: நெய் எண்ணெய் பசையின்றி வரட்சியான பண்டங்கள் சாப்பிடுதல், பச்சைக் கறிகாய்கள் தேவையான அளவு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் தனி வரட்டு சாத

மாகவே சாப்பிடுதல், பால் பழம் ஜலம் சேர்த்துக் கொள்ளாதது, பக்குவம் சரியாக ஆகாத வஸ்துக்கள் உலர்ந்துபோன காய்கள் மிளகாய் மிளகு பெருங்காயம் போல குடலில் இருக்கும் திரவாம் சத்தை சுண்டவைக்கும் ஆகாரங்கள், கொத்துக்கடலை மொச்சை சோளமுத்து மரவள்ளிக் கிழங்கு ஜவ்வரிசி இவைகளுடைய மாவுகளை அப்படியோ கூழாக்கியோ சாப்பிடுதல், தவிடு அம்சம் துளியுமின்றி மிக பளபளப்பாய் தீட்டிய அரிசி வாழைப்பூ வாழைக் கச்சல் அத்திப்பிஞ்சு சுண்டை வத்தல் இவைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுதல். மதுபானம். அதிகப்பட்டினி, மிதமிஞ்சி சாப்பிடுதல் இவை யெல்லாம் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும்.

குடிநீர் தெளிவின்றி தடித்து மண்ணின் கார சாரம் கலந்திருக்கும் நீரைப் பருகுவதாலும் மலபந்தம் வருகிறது அநேகமாய் இதில் வாய்ப்புண் கூட இருக்கும்.

நடத்தைகளில்: உடற்பயிற்சியே இல்லாமை மிதமிஞ்சி சோர்வு தரும்படியான உடற்பயிற்சி அல்லது உழைப்பு. கீழ்வாயு மலம் மூத்திரங்கள் வெளியில் வர உணர்ச்சி உண்டான ஸமயத்தில் வெளிப்படுத்தாமல் அவைகளை அடக்குதல், மலவேகம் தானுக ஏற்படாத ஸமயத்தில் அதை எப்படியாவது முக்கி வெளிப்படுத்த முயற்சித்தல் ஸ்டூலில் உட்கார்ந்து மலம் கழிக்கும் பழக்கம், அதிகநேரம் தூக்க விழிப்பு, மாறுபாடான நேரங்களில் தூக்கம் இதெல்லாம் இயற்கை மலப்பிரவிருத்தியைக் கெடுக்கிறது.

மனப்பான்மையில்: மலஜலம் கழிக்கும் நினைப்பேயின்றி வேறு விஷயத்தையே தீவிரமாய் எண்ணுதல், கோபம், தாபம், துயரம், கவலைகள் இவை ஆகாராதிகள் ஒழுங்காயிருப்பினும் மலப்பிரவிருத்தியைத் தடுக்கின்றன.

சிலநோய்கள்: மதுமேஹம் உதகமேஹம் போன்றதில் ஏற்படும் நீரழிவு குஷ்டம் வாதரக்தம் போன்ற நோயில் ஏற்படும் அதிக வியர்வை இதனுல் உடலில் திரவம் மிகச் சுண்டி விடுவதாலும் மலச்சிக்கல தொடர்ந்து ஏற்படும். கஞ்சா அபீன் தின்னும் பழக்கத்திஞல் மலம் பந்தப்படும். யகிருத்-(கல்லீரல்) திலிருந்து பித்தம் குடலுக்கு வராமல் தடைபடின் மலபந்தம். பெருங்குடலின் அமைப்பு சரியாக இல்லாமல் அதன் அசைவு ஒழுங்காய் நடைபெருது இதனுலும் குதத்துவாரம் சுருங்கியிருந்தாலும் மலபந்தம் ஏற்படும். ஆனுல் இப்படி நேருவது மிக மிகக் குறைவு.

மலபந்தத்தில் உண்டாகும் பிரதான உபாதிகள்: தலைவலி, தலை சுற்றல், மயக்கம், மூர்ச்சை கூட சில இடத்தில் அங்கங்கள்

புலன்களில் சோர்வு, வயிறு உப்புசம், வலி, அஜீர்ணம், அருசி, வாய் நாற்றம், வழவழப்பு, உமட்டல் ஓக்காளம், வாந்தி, சிறுநீர், கீழ் வாயுக்கள் பிரியாமல் கட்டுப்படுதல், தோலின் மேல் நிறம் மாறுபடுதல், அரிப்பு, பூரான்கடி, காணுக்கடியில் போல் வட்டம் வட்டமாய் தடிப்பு. மிருதுவாகவோ தீவிரமாகவோ ஜ்வரம், இவைகள் எல்லாம் கூடவோ குறைவாகவோ மலச்சிக்கலில் அதன் விஷாம்சம் உடலில் ஊடுறுவதால் உடனே உண்டாகக் கூடிய தொந்திரவுகள்.

மலபந்தத்தைச் சீர் செய்து கொள்ளாமல், தொடர்ந்து நீடித்திருக்கும்படி அதை உபேக்ஷை செய்தால், பிரவாஹிகா, கிரஹணீ, அர்சஸ் பாண்டு சோபம் (வீக்கம்) ஹிருதயநோய், சுவாஸகாஸம், கண் காது மூக்கு வியாதிகள், உதரத்தில் குல்மம், கீல் பிடிப்பு முதலிய கடும் வாத விகாரங்கள், பலவித மனோ ரோகங்கள், அதிக மென்ன! எல்லா வியாதிகளுக்கும் உடல் இடம் தரும்.

அன்றாடம் மலப்பிரவிருத்தி ஒழுங்காய் சுத்தமாய் ஆகிக் கொண்டிருந்தால் வியாதிகளுக்கு இலக்காக்காமல் உடலைக் காப்பாற்றுகிறது. இது மாறுபடின் உடலைக் கெடுக்கின்றது. மலந்தே – தாரயந்தி சரீரம்; மலினீகுர்வந்தி சரீரம் இருவிதமாய் ஆயுர்வேதம் கூறும் மல சப்தத்தின் பொருள் எவ்வளவு பொருத்தமாயுள்ளது!

மலபந்தத தடுப்புமுறையும் சிகித்ஸையும்: முதல் முக்கிய கார்யம் – நிதான பரிவர்ஜனம். அதாவது மலச்சிக்கல் ஏற்படுவதற்கு மேலே என்ன என்ன காரணங்கள் சொல்லப்பட்டனவோ அவைகளை அறவே ஒழித்தல்தான் தடுப்பு முறையும் பெரும்பாலும் சிகித்ஸையும் ஆகும்.

மலச்சிக்கலினுல் தலைவலியும் காய்ச்சலும் ஏற்பட்டிருப்பின், வலியை எல்லாம் நிறுத்தப் பொது மருந்தாயுள்ள ஆஸ்பிரின் வகை மாத்திரைகளை விழுங்கி வலியை சாந்தப்படுத்துவது பெரும் மதியீனமான கார்யம். எப்பொழுதாவது அதி அவஸர அவசியத்திற்கு ஒன்றிரண்டு தடவைகள் மாத்திரை சாப்பிட்டுத் தலைவலியை நிறுத்துவதில் பெரிய குற்றம் உடலில் உண்டாகாவிட்டாலும், அடிக்கடி மாத்திரை உபயோகப்படுத்தி வலியை அடக்குவது தவறு. வியாதி கடுமையாக வளரும். பிறகு மாத்திரையெதுவும் பயன்தராது. நரம்புத் தளர்ச்சி நிலைப்பது தான் பயன்.

மலபந்தத்தை உடனே நிவிருத்தி செய்ய, உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டு மலத்தை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள அவகாசம் இல்லாமல் அவஸர வேலையிருப்பின், கிளிஸரின் எனிமா அல்லது ஸோப்பு ஜல எனிமாவினுல் மலத்தை 10 – 15 நிமிஷ நேரத்திற்குள் சுத்தமாய் வெளிப்படுத்திக் கொண்டு விட்டு, அவஸர வேலையில் ஈடுபடுவதுதான் உத்தமம். எனிமா எடுக்கக்கூட நேரமும் ஸௌகர்யமும் இல்லாவிட்டால், கிளிஸரின் ஸப்பாஸிட்டரிக்குச்சியை மல துவாரத்தில் செருகி வைத்துக் கொண்டால், உடனே மலம் வெளியாகும். ரயிலில் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருந்தாலும் கிளிஸரின் ஸப்பாஸிட்டரியை உபயோகித்துக் கொள்ள முடியும்.

கிளிஸரின் எனிமா – ஸப்பாஸிடரிகளை அவஸர அவசிய ஸமயங்களில் உபயோகப்படுத்தலாம். நிரபாயமானவை. ஆனுல் இவைகளினுல் வாடிக்கையாய் தொடர்ந்துள்ள மலபந்த வியாதி நிவிருத்தியாகி விடாது. ஹிங்குத்திரி குணதைலம் அனுவாஸன தைலம் க்ஷீரபலா தைலம் முதலிய வாத ஹரமான தைலங்களால் தினசரி ராத்திரி படுக்கும் பொழுது பஸ்தி – (எனிமா) செய்து கொண்டால், சில நாட்கள் உப்யோகத்தில் எப்பேர்ப்பட்ட மலபந்தமும் பூராவாக நிவிருத்தியாகும். பெருங்குடல் அமைப்பின் கெடுதலால் ஏற்படும் கஷ்டத்தையும்கூடப் போக்கும். இந்த தைலங்கள் போல் ஆலிவ் எண்ணெய்யையும் பஸ்தி செய்யலாம். உபகாரமாகும். ஸோப்பு ஜல எனிமாவை அவஸரத்திற்கு விட்டு விட்டு உபயோகிப்பதில் தவறில்லை. தொடர்ந்து உபயோகிப்பதில் குடலுக்கு துர்ப்பலம் வந்துவிடும். அசைவு குறையும். குடல் மலத்தை வெளிப்படுத்தும் சக்தி இழந்துவிடும்.

ஆஹாரம் : ஆஹார வைஷமியத்தினுல்தான் பெரும்பாலும் மலபந்தம். ஆதலால் எந்தவித ஆஹாரத்தினுல் மலச்சிக்கல் ஸம்பவிக்குமோ அதை விலக்கிவிட வேண்டும். மலப்பிரவிருத்தியைச் சீராக்குவதற்குத் தினசரி சில நாட்கள் தொடர்ந்து அனுஸரிக்க வேண்டிய ஆஹார முறையாவது — காலை 5 மணிக்கு எழுந்ததும் ஒரு பெரிய டம்ளர் ஜலம், வெந்நீராகவோ சீதமாகவோ மெதுவாய் பருகவும். காலை 7 மணிக்கு 2 வாழைப்பழம் உருக்கிய நெய்யில் தோய்த்து சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் அல்லது தேவையான காய்ச்சிய பால் குடிக்கவும். காப்பி அவசியம் தேவையுள்ளவர் பாலில் சிறிது காபி கலந்து கொள்ளலாம். காலையில் இட்லி தோசை போன்ற மாவு பணியாரம் கூடாது காலை 10 மணிக்குள் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் நெய் வெண்ணெய் பச்சைக் கறிகாய்கள் பருப்பு ரஸம், விளாவிய மோர் சேர்த்து சாப்பிடலாம். தயிர் நல்லதல்ல, பகல் ஒரு

மணிக்குச் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் காலை 10 மணிக்கு ஆரஞ்சு சாத்துக்குடி திராக்ஷை தக்காளி சீமையத்திப்பழம் ஆப்பிள் பழம் இவைகளில் கிடைத்த பழங்கள் தேன் கலந்து சாப்பிடவும். மேலே கொஞ்சம் நீர் குடிக்கவேண்டும். இளநீர் சாப்பிடுவது மிகத்தரம். காலை 10 மணிக்குச் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் இந்தப் பழ வகைகளை பகல் 2 மணிக்கு சாப்பிடலாம்.

அஸ்தமனம் ஆனதும் சாப்பிட ஸௌகர்யமுள்ளவர்கள் மாலையில் ஒன்றும் சாப்பிடத் தேவையில்லை. ராத்திரி 8-9 மணிக்கு மேல் சாதம் சாப்பிடுகிறவர்கள் – மாலை 5 மணிக்கு ஒரு டம்ளர் பால் குடிக்கவும். அஸ்தமித்ததும் சாப்பிடுகிறவர் ராத்திரி 9-மணிக்கு மேல் பால் குடிக்கவும்.

ராத்திரி சாப்பாடு புளி-புளிப்பு சேர்ந்த வஸ்து இல்லாதபடி பச்சைக் கறிகாய் சேர்த்து கூட்டு அன்னம் பால் அல்லது விளாவிய மோர் சாதம் சாப்பிடவும். சாப்பிடும்பொழுதும் தனியாகவும் நீர் அடிக்கடி குடிக்கவும்.

வெங்காயம் பூண்டு மலபந்தக்காரருக்கு நல்லது மற்ற கிழங்குகள் நல்லதல்ல. கடைசியில் ராத்திரி படுக்கும் முன்பு வெந்நீர் ஒரு டம்ளர் குடிக்கவும். பொதுவாய் பச்சரிசியாயின் அதிகம் தீட்டல் இல்லாத அரிசி உபயோகிக்கவும். புழுங்கலரிசி சிலாக்கியம். சப்பாத்தி — கண்டுவா கோதுமையினால் செய்து சாப்பிடுவது தரம். மைதாமா சப்பாத்தி நல்லதல்ல,

தேகாப்பியாசம்: ஆசரணை வயது சரீர பலத்திற்குத் தக்கபடி தினசரி விடாமல் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். மலபந்தத்தை நிவிருத்தி செய்வதற்காகத் தனிப்பட்ட தேகாப்பியாச முறைகள் உண்டு. ஆஸனங்களும் இருக்கின்றன. அவைகளைத் தெரிந்துகொண்டு அநுஷ்டிக்க வேண்டும். அங்கங்களுக்கு தனிப்பட்ட நிலை (Postures) களுடன் கூடிய ஸூர்ய நமஸ்கார தேகாப்பியாஸம் மலபந்தத்தை அறவே ஒழிக்கிறது. இது பலருக்குச் சொல்லி குணமடைந்துள்ளது எமது அநுபவம். தூக்கநேரத்தில் நேர்மை மிக அவசியம்.

காலநியமம்: மலம் கழிப்பதற்கு என்றுள்ள குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தில் நாள்தோறும் மலங் கழிக்கச் செய்யப் பழகுவது நல்லது. மலபந்தம் தீவ்ரமாய் உள்ளவர்கள் — முதலில் மலம் வராவிட்டாலும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கக்கூஸில் சில நிமிஷ நேரம் உட்கார்ந்து பார்ப்பது நல்லது, சில நாட்களில் மலம் சிறிதளவாவது வெளியாகும், இப்படிச் செய்துவந்தால் கொஞ்ச காலத்திற்குள் அதே நேரத்தில மலத்தைப் பூராவும் கழிக்கும் வழக்கம் குடலுக்குத் தானாகவே ஏற்பட்டுவிடும். மலம் கழிக்கும்

நேரத்தை வசப்படுத்துவதற்காக மலம் வராத சமயத்தில் முக்கிப் பிரயாசைப்பட்டு வரவழைக்க முயலக்கூடாது. அந்த இலட்சியத்துடன் சில நிமிஷங்கள் உட்காருவது போதுமானது. மலங்கழிப்பதற்குச் சிறந்த நேரம் காலை உணவுக்குப் பிறகு தான் என்று ஒரு வெளிநாட்டு வைத்திய நூல் கூறுகிறது. இது சரியல்ல. அதி காலையில் துயில் எழுந்ததும் அரைமணி நேரத்திற்குள் மலம் கழிக்கும் வழக்கந்தான் உத்தமம். பல் துலக்கல் எல்லாம் பிறகு தான்.

ஔஷதங்கள்: ஆஹாரத்தினாலும் ஆசரணையினாலும் தான் மலப்பிருவிருத்தியை ஸ்திரமாய் சீர் செய்வது ஸாத்தியமானது. ஔஷதங்கள் கடைசிப் பக்ஷம் தான். மலமிளக்கிகள் – விரேசனிகளான மருந்து முறைகள் பல இருக்கின்றன. முதலில் குணம் கொடுத்த மருந்துகள் சில நாட்களுக்குப் பிறகு கொடுப்பதில்லை. அதிக அளவு எடுக்க வேண்டியதாகிறது ஏதாவது மருந்தை மாற்றி மாற்றி அவசியம் சாப்பிட்டே ஆக வேண்டும் என்ற துர்ப் பழக்கம் குடலுக்கு உண்டாகி விடுகிறது. ஆதலால் அதி அவசியம் ஏற்பட்டால் தான் இதில் மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டும்.

அதிகப் பழக்கத்திலும் கெடுதல் செய்யாமல், நல்ல ரஸாயன குணமுள்ளதாயும், மலபந்தத்தை நிவிருத்தி செய்யக்கூடியதாயும் ஆயுர்வேதம் சில திரவியங்களை உபதேசிககின்றது.

நெல்லிக்காய்: பச்சையாயும், வற்றலாயும் உணவில் உபயோகிக்கத்தக்கது. நெல்லிக்காய் மொரபாபாகம் மிக விசேஷம். தனி நெல்லி முள்ளியின் சூர்ணத்தை சுமார் 2 கிராம் அளவு ஆகாரத்தில் கொஞ்சம் தயிருடன், அல்லது பகலில் எப்பொழுதாவது ஒரு தரம் கொஞ்சம் மோருடன் அல்லது பழ ரஸத்துடன் தினசரி உட்கொள்ளவும்.

திரிபலாசூர்ணம்: கடுக்காய் தான்றிக்காய் நெல்லிக்காய் இவைகளின் தோல் ஸம எடை சேர்த்த சூர்ணம். சுமார் 3 கிராம் அளவு தினமும் ராத்திரியில் படுக்கும் பொழுது கொஞ்சம் நெய் கொஞ்சம் தேன் இரண்டிலும் கலந்து சாப்பிடவும். அனுபானம் பால் அல்லது ஜலம் இவை மலப் பிரவிருத்தியை ஒழுங்கு செய்வதுடன் நல்லரஸாயனமாகும், திரிபலா நேத்திரங்களுக்கும் வலிவூட்டும்.

ஆமணக்கெண்ணெய்: தனியாக 1–2 டீஸ்பூன் அதிகாலையில் அல்லது ராத்திரி தூங்கும் முன்பு பாலில் கலந்து தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். தனி எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் – மணத் தக்காளி இலைச்சாறு வெங்காயச்சாறு சேர்த்து முறைப்படிக் காய்ச்சியது சிலாக்கியம். ஸுகுமாரகிருதம் ஸுகுமார லேகியம் இவை

இரண்டு மருந்துகளும் நெய்யும் ஆமணக்கெண்ணெயும் சேர்த்து மற்ற வாதஹர ஔஷதங்கள் சேர்த்து தயாரிக்கப்படுபவை. மல பந்தத்தில் நித்தியமாய் உபயோகத்திற்கு உத்தமம். நீண்டகால வழக்கத்தினால் குற்றம் செய்யாது ஸ்திரமாக மலச்சிக்கலை நிவிருத்தி செய்யும்.

ஈஷத் கோளபுஸம் – (ஈஸாப்குல் புஸ்ஸி) இந்தத் தனியான உமி போன்ற சரக்கு 2 – 4 டீ ஸ்பூன் அளவு பாலில் அல்லது பழ ரஸத்தில் கலக்கித் தினசரி சாப்பிடலாம். குடலுக்கு வழவழப்பு தந்து மலம் ஸுகமாய் வெளியாகும்.

சூரத்தாவாரையின் உலர்ந்த காய்கள் 5-15. சுத்த ஜலத்தில் அல்லது ஆறிய திராக்ஷைப் பழக் கஷாயத்தில் சுமார் 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிக்கட்டி அந்த நீரைத் தனியாகவும் பால் கலந்தும் சாப்பிடலாம். காய்களின் அளவுக்கு ஏற்றபடி மலத்தை நன்ருய் இளக்கிப் போக்கும். இதைக் குறைந்த அளவில் சிறு சிசுக்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

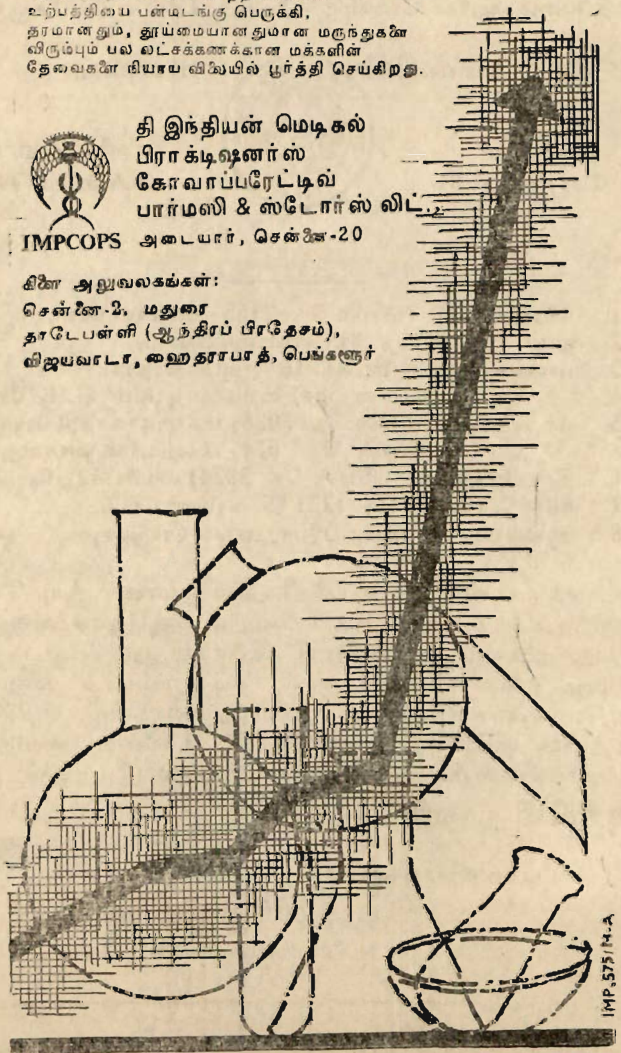
இங்கு கூறியவைகள் தினசரி உபயோகிக்கப்படினும் எவ்வித கெடுதியும் எந்தக் குடலுக்கும் செய்வதில்லை. லிக்விட் பாராஃபின் பாலுடன் அல்லது வெந்நீருடன் உபயோகிக்கலாம். ஆனல் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் சிலருக்கு குதப்பிரம்சம் (ஆஸன உறுப்புத் தள்ளுதல்) என்ற கஷ்டம் வருகிறது. சில குடல்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை. ஆதலால் விட்டு விட்டு சில சமயத்தில் உபயோகத்துடன் நிறுத்தி விடுவது உசிதம்.

பேதிகள்: பேதிக்கு சாப்பிடுகின்ற அன்று மலம் பேதியாகுமே தவிர, மலபந்த வாடிக்கை பேதிக்கு சாப்பிடுவதால் ஒழியாது. மறு நாள் மலபந்தம் அதிகமாகலாம். ஆதலால் மலபந்த வியாதி நிவிருத்திக்கு சிகித்ஸையாக பேதி மருந்து அடிக்கடி சாப்பிடுவதும் பிரயோஜனமில்லை. ஆனல் சிகித்ஸை ஆரம்பத்தில் உள்கட்டு மலம் போவதற்காக ஒன்றிரண்டு தடவைகள் நன்ருக விரேசன ஔஷதங்கள் சாப்பிட்டு குடலை சுத்தம் செய்வது மிக அவசியம்.

பொது கவனிப்பு: ஆஹாரத்தினல் உடம்பை சீராக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஸௌகர்யம் இல்லாதவர்கள், பித்தத்தினலும் வாயுவினலும் வெப்பமும் வரட்சியும் உடம்பைத் தாக்காமலிருக்க ரஸாயன ஔஷதங்களையாவது தொடர்ந்து விடாமல் உட்கொண்டு வந்தால் மலபந்தம் மற்றுமுள்ள நோய் கஷ்டங்கள் அநேகமாய் நன்ருகவே தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

ஸுகுமாரகிருதம் ஸுகுமார லேஹ்யம் கூஷ்மாண்டகிருதம் – லேஹ்யம் சியவனப்பிராசம், சதாவரீகுளம், கல்யாணகிருதம், பிராம்ஹ ரஸாயனம் ஏதாவதொன்றை உபயோகித்துக்கொண்டிருந்தால் மலச்சிக்கல் தொந்தரவே ஏற்படாது.

———


IMP.575/M.A

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

கீலக
சித்திரை
மலர் 7

ஏப்ரல்
1969
இதழ் - 4

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

பிரார்த்தனை	...	73
குல்ம ரோகம்	...	74
அரிசி அன்னமும் அதன் வகைகளும்	...	77
சிறுநீர் சுத்தி	...	81
இலந்தையும் ஈச்சையும்	...	84
தொப்புள் நோய்கள்	...	86
எண்ணெய்க்குளி எதற்காக ?	...	90

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

Words of Wisdom

Ayurveda is an integral part of the rich legacy which India to-day has. The ancient Rishis and sages did not merely reflect on the higher problems of life and reality but also concerned themselves with day-to-day problems of human beings and their happiness. Their approach was based on direct contact with nature. Ayurveda lays great emphasis on purification of the body. It also gives guidance about daily routine of life, as well as changes required on account of seasonal variations. It recognises the importance of individual physical constitution (*Prakriti*). Ayurveda literally means science of life. As such, it is not merely a way of treatment of physical disorders or ailments, but a positive approach to all the different aspects, which bear on the health of both body and mind.

—Hon. Shri MORARJI DESAI

DY. PRIME MINISTER OF INDIA,

(From Forward of "Ayurveda for You")

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

उ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
ஸௌமிய சித்திரை
மலர் 7.

1969
ஏப்ரல்
இதழ் 4.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

वाय्वश्वा रश्मिपतयः । मरीच्यात्मानो अद्रुहः ।
देवीर्भुवनसूवरीः । पुत्रवत्त्वाय मे सुत ।

ஜல தேவதைகளே! காற்றுகிய குதிரைகளில் ஏறி ஸூர்ய கிரணங்களால் உறிஞ்சப்பட்டு ஸூர்ய கிரண உருவிலேயே வானம் சென்றுள்ள நீங்கள் எல்லோருக்கும் நன்மையையே விளைவிக்கக் கூடியவைகளும் உலகிலுள்ள பொருளனைத்தையும் விளைவிப்பவைகளுமாகத் தெளிய விளங்கி வானமிருந்து மழையுருவிலே இறங்கி எங்களை வாழையடி வாழையாக வாழ்விப்பீர்களாக!

— அருணம்.

நோய் விளக்கம்

குல்ம ரோகம்

இந்த வியாதியின் பெயரைப் பொதுஜனங்கள் அடிக்கடி கேட்டிருப்பார்கள். பாரத தேசத்தில் எல்லா மொழிகளிலும் குல்மம் என்றே கூறுகின்றனர். சென்ற இதழ்களில் விவரிக்கப் பட்ட சூல ரோகத்தின் ஒரு உக்கிரமான நிலேயேதான் குல்ம ரோகம். சூலமேதான் குல்மம் என்றும் சில ஆசார்யர்களின் கொள்கை. சூலத்தின் ஒரு உக்கிர நிலேயாக இருப்பினும், குல்ம நிலே ஏற்படுவதற்குக் காரணம் தனியானதாலும் சிகித்ஸையும் தனியாக விசேஷமாய் செய்யவேண்டியது அத்யாவசியமாக இருப் பதாலும் குல்மத்தைத் தனி ஒரு வியாதியாகவே பிரித்து விசேஷ சிகித்சையும் உபதேசிக்கின்றனர்.

குல்மத்தின் காரணங்களும் லக்ஷணங்களும் : பிரதானமான சூலம் என்ற தனிப்பெயரால் பேசப்படும் ரோகம், மஹாஸ் ரோதஸ்ஸில் (வாயிலிருந்து குதம் வரையுள்ள பெரும் பாதையில்) ஆமாசயம் சிறு குடல் பெருங்குடல் பகுதிகளில் உண்டாகிறது. அதற்குக் காரணம் அஜீர்ணங்கள் அம்லபித்தம் குடல் புண் முதலிய அக்கினி விகாரங்கள். குல்ம ரோகத்திற்கும் மஹா ஸ்ரோதஸ்தான் ஸ்தானம்.

ஜ்வரம் அதிஸாரம் முதலிய தாதுக்களேச் சோஷிக்கச் செய்யும் நோய்கள் வந்து அதனல் தேஹ பலம் முக்கியமாய் அக்கினி பலம் மிகவும் குறைந்திருக்கும் தருணத்தில், கிரமமாய் அக்கினி பலத் திற்கு ஏற்றபடி உணவு அருந்தாமல், வாயுவை அதிகரிக்கச் செய்யும் உணவு வகைகளேச் சாப்பிடுதல்; நல்ல பசியுள்ள சமயத் தில் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த ஜலத்தை நிரம்பக் குடித்தல்; அன்னம் நன்ருய் அருந்தியதும் விச்ராந்தியின்றி உடனே உட லுக்கு ஆயாசம் கொடுக்கும் காரியங்களேச் செய்தல்; தாஞக மேல் நோக்கும் ஏப்பம்-வாந்திகளேயோ, கீழ்நோக்கும் மலம் ஜலம் அபானங்களேயோ தடைசெய்து அடக்குதல்; நியமம் தெரி யாமல் பிராணுயாமம் சுவாஸபந்தம் செய்தல்; நெய் பால் முதலியவை சேர்க்காமல் தனி வரட்சியான உணவு; இவை களினுல் தாதுக்கள் சோஷித்து வாத தோஷம் கோபமடை கிறது.

இந்த ஸமயத்தில் திடீரென்று பித்தத்தைக் கோபிக்கச் செய்யும் கார வஸ்துக்களைச் சாப்பிடுவது அல்லது சிலேஷ்மத்தைக் கோபிக்கச் செய்யும் உளுந்து போன்றவைகளைச் சாப்பிடுவதால் பித்த சிலேஷ்மங்களும் வளர்ந்து குடலில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் இரு பக்கத்திலும் அடைத்துத் தங்குகின்றன. இதனால் வாயுவிற்கு ஸஞ்சாரம் ஒரு குறிப்பிட்ட சிறு இடத்தில் ஒடுக்கப்படுகிறது.

காற்றடைத்தப் பந்துருண்டைபோல் ஒரு சிறு கொத்தான உருவம் கைக்குப்படும்படியாகத் தெரியும். உண்மையில் இது குடல் சதை வளர்ச்சியல்ல. நடுவில் தங்கிய வாயு சுற்றியும் அடைக்கும் கப பித்தங்கள் மூன்றும் மிகக் கெட்டுத் தீவிரமான சூலக்குத்து வலியை உண்டாக்குகின்றன. இது குல்ம வியாதி.

முன்பு கூறிய அம்ல பித்தம் அன்னத்திரவம் பரிணாம சூலங்களில் குடல்களில் புண் ஆதியிலிருந்து ஏற்படுகிறது. குல்ம சூலத்தில் ஆரம்பத்தில் புண் கிடையாது. வியாதி முற்றினால் பின்பு புண்ணும் ஏற்படலாம்.

குல்மத்தில் சூலக்குத்து வலியுடன் வாந்தி, எரிச்சல், மல பந்தம், அபான வாயுபந்தம், அதிகக் களைப்பு, சில இடத்தில் மயக்கம், தூக்கமின்மை போன்ற பல உபத்திரவங்களுமிருக்கும். குல்மம், அம்ல பித்தசூலம், பரிணாமசூலம் எல்லாம் சேர்ந்து கொண்டும் பீடிப்பதுண்டு.

வியாதியை நிதானித்துக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். ஆதலால் மேற்கூறிய குறிகள் தெரிந்த உடனே தகுந்த வைத்தியரிடம் நேரில் வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஆதலால் குல்ம ரோகத்திற்கு உள்ள சிகித்ஸை – மருந்து பத்திய முறைகளை வைத்தியரிடம் அவரவருக்கேற்றபடியாகத் தெரிந்து அநுஷ்டிக்க வேண்டும்.

இங்கு குல்ம ரோகத்தைப்பற்றி சில முக்கிய குறிப்புகள் எழுதியது அந்த நோய் வரும் காரணங்களைத் தெரிந்துகொண்டு அது வராமல் தன்னுடலைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று போதிப்பதற்காக மட்டும்தான்.

ஆயினும் கைகண்ட பலனுடன், நிரபாயமானதும், தானே எளிதில் செய்யக்கூடியதுமான சில ஔஷதங்களைக் கூறுகிறோம்.

(1) ஹிங்குத்ரிகுண மிச்ரணம்: சுத்தமான பால்பெருங்காயம் 1 கிராம், இந்துப்பு 3 கிராம், ஆமணக்கெண்ணெய் 9 மிலி. லிடர், உள்ளிப்பூண்டுச்சாறு 27 மிலி லிடர் என்ற அளவு முறையில் தேவைக்குத் தகுந்தபடி அதிக அளவிலும் ஒன்று சேர்த்துக் குலுக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம். ஒரு நாளில் 2–3வேளை. ஒரு

வேளைக்கு ½ அவுன்ஸ் வீதம் ½ அவுன்ஸ் பால் அல்லது ஜலம் கலந்து சாப்பிடவும்.

(2) ஷட்பலகிருதம் : திப்பிலி, கண்டந்திப்பிலி, சவியம், சித்திரமூலம், இஞ்சி, யவக்ஷாரம், ஆறும் வகைக்கு 40 கிராம். கல்கமாய் அரைத்து, 240 கிராம் நெய்யில் சேர்த்து அதற்கு சம அளவு ஜலமும் பாலும் சேர்த்து கிருதபாகமாய் காய்ச்சி எடுக்கவும். ஒவ்வொரு வேளை ஆஹாரத்திற்கு முன்பும் சுமார் ¼–½ அவுன்ஸ் அளவு சாப்பிடவும்.

(3) ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம்: சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், ஜீரகம், சோம்பு, இந்துப்பு, பெருங்காயம் (நெய்யில் பொரித்தது) ஒன்று சேர்த்துள்ள ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம், எலிமிச்சம்பழ ரஸத்தில் ஒரு பாவனை செய்துகொள்ளவும் 1 வேளைக்கு சுமார் 1½–2 கிராம் அளவு. அன்னம் சாப்பிடும்பொழுது முதலில் 2 வாய் சாதத்தில் சூர்ணமும் நெய்யும் சதும்பச் சேர்த்து சாப்பிட்டு, பிறகு மற்ற உண்டிகளைச் சாப்பிடவும்.

தக்கிரஹரீதகீ : சுமார் அரை லிட்டர் புளித்த தயிரைக் கடைந்த கெட்டி மோரில் விதை நீக்கிய கடுக்காய்கள் சுமார் 30. இந்துப்பு 20 கிராம் 3–4 நாட்கள் வெய்யிலில் ஊற வைத்து, பிறகு உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ளவும். பிரதி ஆகாரத்திற்கும் பிறகு ஒரு கடுக்காய் வாயில் அடக்கி சாப்பிடவும்.

இந்த நான்கு மருந்துகளையும் உபயோகித்துக்கொண்டு பத்தியமாய் உணவு சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் குல்ம ரோகங்கள் அநேகமாய் நிர்மூலமாய் நிவிருத்தியாகிவிடும்.

குல்ம ரோகத்தில் பிரதானமான தோஷம் வாயு. அதைக் கண்டிக்கும்படியான பத்தியம் சாப்பிடவேண்டும். இதில் உள்ளிப் பூண்டு சேர்த்துக் காய்ச்சிய பால் மிக மிக உபகாரமானது.

"மந்தேக்னௌ வர்த்ததே குல்ம: பிரதீப்தேது ப்ரசாம்யதி—
சமப்ரகோபௌ தோஷாணும் ஸர்வேஷாம்
யத்ததாச்ரயௌ |"

வியாதிகளை விளைவிக்கும் தோஷங்களுக்குக் கோபம் ஏற்படுவதற்கும், தோஷங்களைப் போக்குவதற்கும் மூலாதாரமாயிருப்பது சரீரத்தில் அக்நி தான் குல்மத்திற்கு மிக முக்கியமிது. அக்நி நன்ருய் ஜ்வலித்துக் கொண்டிருப்பின் குல்மம் குறைந்து போய்விடும். அக்நி மந்தித்தால் குல்மம் அதிகரிக்கும். ஆதலால் குல்மாதி ரோகங்களைத் தடுத்துக்கொள்ளவும், வந்தவைகளைப் போக்கவும் தகுந்த பத்தியமான நியமமான ஆஹாரத்திஞல் அக்நியைப் பாதுகாக்கவேண்டும். வேறு வழியில்லை வியாதியைத் தடுப்பதற்கும் போக்குவதற்கும்.

அரிசி அன்னமும் அதன் வகைகளும்

தானியங்களைப் பல முறைகளில் சமைத்து உண்கிறோம். ஒரு உணவு ஒருவருக்கு ஒத்துக்கொள்கிறது. மற்றவருக்கு வேதனை தருகிறது. சமைக்கும் முறையில் மாறுபாடு, அதனுடன் சேரும். கூட்டுப் பொருளின் தன்மை, பக்குவ நிலை, பக்குவமாகும் தானியத்தில் உள்ள மாறுபாடு என இத்தனையும் உணவின் குணத்தை அமைக்கின்றன. ஆனால் சில பக்குவ முறைகள் தமிழனுக்குப் பொதுவாகப் பழக்கமானவை. அவைகளுக்கும் சில குறிப்பிட்ட தனிக் குணங்கள் உண்டு. இவைகளை நிகண்டுக்களும் குணபாடங்களும் குறிப்பிடுகின்றன. அகத்தியர் குணபாடமும் தேரயர் குணபாடமும் இன்று வழக்கிலுள்ளவை. அவை தரும் சில ரஸமான குறிப்புகள் இங்கே தரப்பெறுகின்றன.

புழுங்கலரிசிச்சாதம்: வாத நோயுள்ளவர், வயிற்றில் புளிப்பு சர்ம நோய் முதலானவற்றிற்காகப் பத்தியமிருப்பவர், சிறுவர் இவர்களது உணவிற்கு ஏற்றது. ஆனால் பச்சரிசி போல அத்தனை பலம் தராது.

பச்சையரிசிச் சாதம்: முன் கூறியபடி பத்தியமிருப்பவருக்கு இது ஏற்றதல்ல. வாத நோய் வாய்ப்புண் நீர் சுருக்கு வயிற்றில் புளிப்பு இதனால் அதிகமாகலாம், பித்தத்தால் புளிப்பு ஏற்படாமல் எரிவு மட்டும் அதிகமான நிலையில் இது ஏற்றது. பலம் தரக் கூடியது.

பழைய அரிசிச்சாதம்: பச்சையரிசியாகச் சாப்பிடுபவர்கள் பழைய அரிசியாகச் சாப்பிட முன் சொன்ன குறைகள் ஏற்படாது. ஆனால் அடிக்கடி பசிக்கும். குளிர்ச்சி தரும். வயதானவர்கள் பாலர்கள் கப நோயாளிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

நெற் பொரி: கஞ்சியாகவும் அப்படியே ஊற வைத்தும் தனித்தும் சாப்பிடலாம். வயிற்று நோய், பிரமேஹம், நீர்சுருக்கு சுரம், அதிக நாவரட்சி, வாந்தி, பசியின்மை, திமிர்வாயு, மூர்ச்சை, அதிசாரம், ருசியின்மை இவைகளில் ஏற்ற உணவு. மிகக் களைத்த நிலையில் உடன் தெளிவுபெற ஏற்றது. பாகில் சேர்த்துப் பிடித்த உருண்டை, வாந்தி, பித்தமேலீடு, இவைகளில் நல்லது.

தோசை: உளுந்து அரிசி இவைகளின் மாவில் தயாரிக்க வயிற்றில் பித்தமதிகமாகும். ஜீர்ணத்திற்குத் தாமதமாகும்.

இந்தக் கேடு நீங்க பெருங்காயம் மிளகு, இஞ்சி, கருவேப்பிலை முதலியவை சேர்க்க நல்லது. நல்ல பலம் தரும் உணவே.

இட்டிலி : தோசை போன்று பித்தமதிகமாக்காது. ஜீர்ண தாமதத்தைப் போக்க மிளகு, இஞ்சி முதலியவைகளைச் சேர்க்கலாம். தோசையை விட நல்லது

பிட்டு : நல்ல பலம் தரும். உடல் உழைப்பு அதிகமுள்ளவருக்கு மிகவும் ஏற்றது தசைகளில் நல்ல சூட்டைப் பாதுகாக்கும். மாதருக்கு ருது காலத்தில் தசை பலவீனத்தால் ஏற்படும் அதிக உதிரக் கசிவைக் கட்டுப்படுத்தித் தெளிவுறச்செய்யும். (இதை யொட்டியே பெண்கள் முதல் தடவையாகப் புஷ்பவதியாகும்போது பிட்டுச் சமைத்து வழங்குவார்கள்)

முறுக்கு : எண்ணெய்யில் பக்குவமாவதால் கபமும், பித்தமும் இதனால் அதிகமாகும் பசி குறையும் உடல் கனக்கும்.

கொழுக்கட்டை : அரிசிமா தேங்காய் வெல்லம் சேர்ந்து வேகவைக்கப்படுவதால் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. தாமதித்து ஜீர்ணமாவதால் குடலில் அதிகச் சூடு பிடிக்கும். வயிற்றில் வாயு தங்கும் நல்ல புஷ்டி தரும். நல்ல ஜீர்ண சக்தியுள்ளவருக்கு ஏற்ற உணவு. அளவில் கட்டுப்பாடு தேவை

தேன்குழல் : கபமும் வாயுவும் அதிகமாகும். பசி மந்தப்படும். நாவரட்சி மிகுந்து அதிகத் தண்ணீர் பருகுவதால் உடல் கனமும் அசதியும் அதிகமாக்கும்

அவல் : இதை நனைத்துக் கழுவிக் களைந்து குழைய வேக வைத்து தயிரில் குழப்பிச் சாப்பிட சீதபேதி தணியும் வேக வைத்து வடித்த இதன் நீரைச் சாப்பிட அதிசாரம், சீதபேதி, குடல்வலி அடங்கும். பாலும் நெய்யும் சேர்த்துண்ண சரீரத்தில் பலம் பெருகும். தயிரில் சாப்பிட பசி மந்திக்கும். மோரில் சாப்பிட உடல் கனத்திருப்பது, அசதி, உடல் எரிவு நீங்கும். தனித்து ஜலத்தில் ஊறவைத்துச் சாப்பிடத் தசைகளில் அதிக முறுக்கு ஏற்பட்டுக் கண்டு கண்டாக வலிக்கும். பசி மந்திக்கும். புளி பழச்சாறு என ஏதாவதொரு புளிப்பு சேர்த்துப் பக்குவப்படுத்த பித்த நோய் நீங்கும்.

அரிசி அன்னத்தைவிட மாவும் அவலும் எட்டுமடங்கு அதிக பலம் தரக்கூடியது. அதைவிட எட்டுமடங்கு பலத்தைப் பாலும் பழமும் தரும். அதைவிட எட்டுமடங்கு பலத்தைக்

கிழங்குகள் தரும். ஆனால் எல்லாவற்றிலும் மிதம் தப்பினால் கெடுதல். ஜீர்ண சக்தியும் சுறுசுறுப்பும் இருந்தால்தான் அதிக பலத்தைப் பெற முடியும். இல்லாவிடில் அதிக பலம் தரும் உணவும் கேடு விளைவிக்கக்கூடும்.

அரிசியைக் கொண்டு சாதம் சமைக்கவே சில நியமங்கள் உண்டு. நொய்யும் அரிசியும் கலந்து சமைக்கக்கூடாது. ஒரே தரப்பட்ட அரிசி நல்லது. தவிடும் நொய்யும் நீங்குமளவு தீட்டுவது; சுத்த ஜலத்தில் கழுவுவது; வென்னீர் நன்கு கொதிவந்து தளைக்கும்போது அரிசியைக் கொட்டுவது; முக்கால் பாகம் வெந்ததும் கரண்டியால் துழாவிக் கஞ்சி வடித்து மறுபடியும் தணலில் வைத்து நீர்வற்றிப் பக்குவமாகும்படி செய்வது; ஆவி நீங்கி இளஞ்சூடாக ஆற வைப்பது இவை பக்குவத்தில அவசியம் கடைப்பிடிக்கத் தக்கவை.

கஞ்சி சிக்கியுள்ளது, அதிகக்கஞ்சி தங்கி மறுபடியும் சூடாக்கிக் கஞ்சி உலர்ந்தது, குழைந்து போனது, நன்றாக வேகாதது – (நருக்கரிசி) ஆறி உலர்ந்தது; காந்தினது நிறம் மாறிப்போனது, சமைத்து வெகு நேரம் ஆகி நொந்து நீர் பிறந்து நூலிழைத்தது இவை கேடு விளைவிக்கக் கூடியவை.

நடுத்தண்டுலம் வேகாத நட்டரிசி அன்னம் மலச்சிக்கலைத் தரும். மறுநாளும் ஜீர்ணமாகாது. இதன் சத்தும் உடலில் பரவாது உரு அழிந்து குழைந்து போன உணவு நீரிழிவு இருமல் பசியின்மை பலக்குறைவு அளிக்கும். ஆவி வெளியேறாமல் மிகச் சூட்டுடன் இருப்பதைச் சாப்பிட ரத்த வாந்தி வருமளவு உள் வேக்காளம், நாவரட்சி பிரமை மகோதரம் முதலியவை ஏற்படும். மிதமான சூட்டுடன் சாப்பிட மிகவும் உத்தமம் அது எளிதில் ஜீர்ணமாகும். நல்ல பலம் தரும்.

சாதத்துடன் நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட வன்மை, விழிக்குக் குளிர்ச்சி, ஜீர்ணம், உண்டாகும். குடல் இரைப்பை அழற்சி நீங்கும். பால் சேர்த்துச் சாப்பிட பித்த கோபமும் நாவரட்சியும் விலகும். புஷ்டி வீர்யவ்ருத்தி தரும் சிறுவர்க்கும் விருத்தர்க்கும் மிக நல்லது எண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட வன்மையும் ஆண்மைத்திடமும் தீபனமும் உண்டாகும், தயிருடன் சாப்பிட உஷ்ணம் தணியும். உடலுக்கும் பலம் தரும். மோருடன் சாப்பிடப் பசி அதிகமாகும். மூலம், பாண்டு, கிராணி, சோகை நீங்கும். புண்ணுள்ளவருக்கு ஆகாது.

சாதம் வடித்துப் புளித்த பழையதைச் சாப்பிட பித்தாதிக்கம், வமனம், வெளுப்பாக வெளியேகிற மலம் இவை நீங்கும். ஆனால் அந்த அன்னம் தன்னிலை மாறி நொந்து நூலிழைந்து இருந்தால்

அது கேடு விளைவிக்கும். அதிகத் தூக்கம் சீதளம் அதிகமாகுதல் அசதி மயக்கம் இவைகளை அளிக்கும். இரவில் நீரிலிட்ட அன்னத்தை அந்நீராரத்துடன் சூரியோதய காலத்தில் அருந்த சுக்கிலவிருத்தி, பசி, வலிவு உண்டாகும். அத்துடன் மோர் சேர்த்துச் சாப்பிட தேக எரிச்சல், பித்தம். பிரமை நீங்கும். தூக்கக் குறைவில் மிகவும் ஏற்றது. நீராரம் வரட்சியையும் தாபத்தையும் நீக்கும். சுக்கிலத்தையும் மழமழப்பையும் அதிகமாக்கி அழகு தரும்.

அரிசியை நீர் வடிக்காமல் அப்படியே பொங்க வைத்து எடுப்பது பொங்கல் சாதம். ஹவிஸ் எனப்படும் பச்சரிசியை இப்படிப் பொங்கலாக்கிச் சாப்பிட வயிற்று உப்புசம், மூட்டுப்பிடிப்பு, உஷ்ணம் இவை அதிகமாகும் சம்பா அரிசியாலான பொங்கல் விந்துவை அதிகமாக்கும். சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் பொங்கலாக்கியது அருசி வாந்தி பித்தவேகம் இவைகளைக் குறைக்கும். பாலும் அரிசியும் சேர்த்துப் பொங்கியது வாயு கோபத்தைக் குறைக்கும். அத்துடன் நெய்யும் சர்க்கரையும் சேர்க்கக் கபம் அதிகமாகும். பித்தம் நன்கு குறையும். மிதமான அளவில் உட்கொள்ளத்தக்கது. பித்தத்தை நன்கு சமனம் செய்யும்.

புளி சேர்த்துப் பொங்கியது உமட்டல் அருசி பித்தவேகம் இவைகளைப் போக்கும். கடுகும் புளியும் சேர்த்துப் பொங்கியது கபவாத தோஷங்களைப் போக்கும். எள்ளுச் சாதம் தேக வலிவை அதிகமாக்கும். கபத்தை அதிகப்படுத்தும். உளுந்து சேர்த்துப் பொங்கியது பலம் தரும். குடலை விட்டு வெளியேறத் தாமதமாகும்.

நண்பனுக்கு யோசனை கூறுவதானாலும் அவனை நல்வழிக்குத் திருத்துவதானாலும் அவன் தனித்திருக்கும்போது அதைச் செய். பிறர் முன்னிலையில் அதைச் செய்யாதே.

தினசரியை

சிறுநீர் சுத்தி

ஜலத்தின் உபயோகங்கள் உபகாரங்கள் தத்துவங்கள் பெருமைகளை எண்ணி முடியாது என்று எல்லோரும் அறிந்ததே. ஜலத்திற்கு ஸம்ஸ்கிருதத்தில் 27 பெயர்கள் வழங்குகின்றன. வஸ்துவிற்குள்ள இப்பெயர்களே அதன் குணத்தைப் போதிக்கின்றன என்பது தனிச்சிறப்பு. ஜலத்திற்குக் கூறும் பெயர்களில் "ஜீவனம்" என்பது ஒன்று. ஜீவயதி சரீரம். சரீரத்தை வாழச் செய்வதனால் ஜீவனம் என்று ஜலத்திற்குப் பெயர். தேஹத்தில் ஸூக்ஷ்ம — ஸ்தூல ஸகல தாதுக்களும் உற்பத்தியாவதற்கும் வளருவதற்கும் அக்கினி தாபத்தினால் அழியாமல் இருப்பதற்கும் ஒரே மூலப்பொருளாய் அகில தாதுப்பொருளிலும் ஊடுருவி விளங்குவது ஜலம்தான்.

ஏற்கும் அன்னம் உடலில் தாதுக்களில் ஜீரணமாவதற்கும், உடலுக்குத் தேவைப்படாத மலாம்சத்தைத் தாதுக்களிலிருந்து அலசி வெளியில் கொண்டு வருவதற்கும் பிரதான சாதனமாய் இருப்பது ஜலமே. ஜலத்தின் சேர்க்கை இல்லாவிட்டால் மலம் இறுகிப்போய் பெருங்குடலிலிருந்தும் வெளியாக முடிவதில்லை.

ரஸரக்தாதி சரீர தாதுக்களுடையவும் உணவுப் பொருள்களுடையவும் உபயோகத்திற்குப் பிறகு வெளியாக வேண்டிய மலாம்சத்தில், பொதுவாய் ஸ்தூலமான பகுதி மல துவாரத்தின் வழியே வெளியாகிறது. ஸூக்ஷ்மமாயும் ஜலத்தில் கரையக் கூடியதுமானதில் பெரும் பகுதி நீர் துவார வழியே சிறுநீராகவும், ஒரு பகுதி தோலின் துவாரங்கள் வழியே வியர்வையாகவும் வெளியாகிறது.

வியர்வை வெளியாகும் இயல்பு, மலம் சிறுநீர்கள் வெளியாகும் இயல்பிலிருந்து வேறுபட்டது. வியர்வை பொதுவாய் நிரந்தரமாய் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது. கடும் அக்கினி வெய்யில் தாபம் தேகாப்பியாசம் முதலியவைகளின் ஸம்பந்தத்தினால் அதிகமாய் வெளியாகும். தாபம் குறைந்தால் குறையும். விஷபேதி ஸந்நிபாதஜ்வரம் போன்ற இடங்களில் வியர்வை அதிகமாவது வியாதிக்கோளாறு. வியர்வை அதிக

மானால் சிறுநீர் குறையும். மழை காலத்தினால் வியர்வை குறைந்தால் சிறுநீர் அதிகமாகும். முக்கியமாய் சிறுநீரைப் பற்றிய இக் கட்டுரையில், வியர்வைக்கும் சிறுநீருக்கும் நெருங்கிய ஸம்பந்தம் இருப்பதால் வியர்வை மலத்தைச் சேர்க்க வேண்டியதாயிற்று.

பெருங் குடலில் புழுக்கும் பலவித கிருமிகள், புண்கள் இவைகளை மல பரீக்ஷையினால் நிர்ணயிக்கலாம். ரஸரக்தாதிகளில் தாத்வக்னிகளுடைய கெடுதிகளால் விளையும் பல வியாதிகளை மூத்திர பரீக்ஷையினால் நிர்ணயிக்கலாம். மல மூத்திர பரீக்ஷைகள் ஆயுர்வேதத்தில் பல ஆயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பே இருக்கின்றன. இப்பொழுது ஆலோபாதி வைத்திய முறையில் வெகுவாய் வளர்ந்திருக்கின்றன. ஆனால் வியர்வையின் பரீக்ஷை ஆயுர்வேதத்தில் மட்டும்தான் இருக்கிறது.

தாதுக்களுடைய போஷணைக்காக உள்ளிருக்கும் திரவப் பொருளிலிருந்து, ஸத்து உபயோகிக்கப்பட்ட பின்பு தேவையில்லாத பகுதியை அலசிப் பிரித்து வெளியில் எடுத்து வருவது சிறுநீர். இந்தக் கார்யம் சீராய் ஒழுங்காய் நடந்தால்தான் சரீரத்தில் ஆரோக்கிய இன்பம். இது தவறினால் சரீரத்திற்குத் துன்பம்.

சென்ற இதழில் மலச்சிக்கல் பகுதியில் விளக்கியதுபோல சிறுநீரும் தேஹத்தைக் காப்பதும் கெடுப்பதும் ஆகிய இரு தன்மைகளையும் கொண்டது. மலத்தைக் கழிப்பதில் கவனிக்க வேண்டிய முறைகளின் தவறுதலால் சரீரத்திற்கு உடனே உண்டாகும் தீங்குகள் போல சிறுநீர் கழிப்பதிலும் அதன் சுத்தியிலும் தவறுதல் செய்தால் பலவிதக் கஷ்டங்கள் சரீரத்திற்கு உண்டாகும். உண்ணும் உணவுப் பொருளின் குணங்கள், குடிக்கும் நீரின் அளவு, ருதுவின் சூழ்நிலை உடற் பயிற்சி இவைகளுக்கு ஏற்றவாறு சிறுநீரின் அளவும், வெளியாகும் தடவைகளும் வித்தியாசப்படும்.

சிறுநீரைக் கழிக்க வேக உணர்ச்சி உண்டான உடன் அதைக்கழிக்க வேண்டும். அதைத்தடை செய்வதால் நாளடைவில் நீர்க்கட்டு – (சரியாக சிறுநீர் பிரியாது – வெளியாகாது.) அச்மரீ என்ற கல்லடைப்பு, ஸந்திகளில் வீக்கம் வலி அடிவயிற்றிலும் நீர்த்தாரையிலும் வலி, மலம் – அபான வாயுக்கட்டு, தலைவலி, உதாவர்த்தம் முதலிய அபான வாயு ரோகங்கள், இவைகளுடன் மல வேகத்தைத் தடை செய்வதால் விளையும் வியாதிகளும் சேர்ந்து உண்டாகும். ஆதலால் எந்த சமயத்திலும் சிறுநீர் வேகத்தை அடக்கவே கூடாது.

சிறுநீரின் உற்பத்தி சேருமானம் - கழிவுகள் குறைவுபடுமாஞலும் அதிகப்படுமாஞலும் அதன் காரணத்தை உடனே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உடல் பொது ஆரோக்கியத்திற்குக் குறைவின்றியும், வேறு நோய்களின் குறிகள் எதுவும் தோன்ருமலும் இருந்து, சிறுநீர் ஓரளவு குறைவாக இருக்கிறது என்று மட்டும் இருப்பின் இந்த நிலையை அன்னபானங்களிஞல் எளிதில் நேர் செய்துகொள்ள முடியும்.

காரமான பண்டங்களை நன்ருய் குறைத்து, இனிமையான பண்டங்களைச் சேர்த்து, பழவகைகள், பூஷணிக்காய், பரங்கிப் பிஞ்சு, சுரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், வாழைத்தண்டு, உளுந்து, பயிறு, பால், மோர், கஞ்சிகள், இளநீர், தேங்காய், சுத்தமான ஜலம் இவைகளை உட்கொண்டால் சிறுநீர் தாராளமாய் சேர்ந்து ஸுகமாய் இறங்கும்.

சிறுநீர் வேகத்தை அடக்கும் துர்ப்பழக்கம் உள்ளவருக்கு கொஞ்ச நாட்களில், கழிக்கும்பொழுது சிறுநீர் சீக்கிரத்தில் இறங்காமல் தங்கித்தங்கி மெதுவாய் இறங்கும் தொந்தரவு வந்து விடும். இந்தக் கெடுதியைப் போக்குவதற்கு மற்ற மருந்துகளைப் பார்க்கிலும் தனி கிருதபானம் தான் மிகச்சிறந்தது. உருக்கின நெய்யை ஆகாரத்திற்கு முன்பு ஒருதரம் குடித்து, அந்த ஆகாரம் ஜீரணமான உடன் திரும்ப ஒருதரம் நெய்யைக் குடிக்கவேண்டும். நெய்யின் அளவு அக்கினி பலத்திற்குத் தக்கபடி. ஒருவார உபயோகத்தில் சிறுநீர் இறக்கம் சுத்தமாய் சீர்பட்டுவிடும். சிறுநீர் வெளியாக இயற்கையில் உண்டாகும் வேகத்தைத் தடை செய்யும் பழக்கத்தை விடவேண்டும். சிறுநீர் ஒரு ஸாதாரண நீர் போல் முதலில் தோன்றிஞலும் அது மலம்போல் கழிவு பொருளே. அசுத்தமானதே. ஆதலால் ஒவ்வொரு தடவையும் சிறுநீர் கழித்ததும் நீர் துவாரத்தை சுத்த ஜலத்திஞல் நன்ருய் அலம்பிக் கொள்ள வேண்டியது அத்யாவசியம்.

ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் இளம் பிராயத்திலிருந்தே சிறுநீர் கழித்ததும் நீர் துவாரத்தை அலம்பிக்கொள்ளும் பழக்கத்தைப் பெற்ரோர்கள் பெரியோர்கள் உண்டுபண்ண வேண்டியது கடமை. இந்தக் காலத்தில் நாகரீகப் முதிர்ந்த பெரியோர்களே சிறுநீர் கழித்த உடன் அங்கத்தையும் கை கால்களையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளும் வழக்கத்தை வெகுவாய் மறந்துவிட்டனர் சிறியோர்களுக்கு இவர்கள் பழக்குவதெப்படி?

சுத்தி முறைகள் ஸாதாரணமாய் மிக மிகக் குறைந்துவிட்ட காரணத்திஞல் தான் இக்காலத்தில் நோய்கள் மிகவும் அதிகமாய் பீடிக்கின்றன

———

பழ உணவு

இலந்தையும் ஈச்சையும்

இலந்தை: பழத்தின் உருவைக்கொண்டு மூன்றாக இதைப் பிரித்துள்ளனர். சீமை இலந்தை (ராஜபதரம்), நாட்டு இலந்தை (பதரம்) காட்டு இலந்தை (க்ஷுத்ரபதரம்), என. சீமை இலந்தை உருவில் மிகப் பெரிது. உந்நாவ் என ஹிந்தி குஜராத்தி மராத்தி மொழிகளில் பெயர். இரான், ஆப்கனிஸ்தான், சீனா. இந்தியாவில் காச்மீர், பாகிஸ்தானில் பலுசிஸ்தானம், இவைகளில் நிறைய விளைகிறது. ஆகவே சீமை இலந்தை (வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தது) என்ற பெயர். உருவத்தில் பெரிது. ருசியிலும் இனிப்பு அதிகமானது. நாட்டு இலந்தை இந்தியாவெங்கிலும் விளைகிறது. புளிப்பு தூக்கலான இனிப்பு சுவை உள்ளது. காட்டு இலந்தை துவர்ப்பும் புளிப்பும் மிக்கது. இது அளவில் மிகச்சிறியது. உணவாக இது அதிகப் பயன்படுவதில்லை.

நெய்ப்பும் பிசிபிசிப்பும் உள்ள பழம். அதிக அளவில் சாப்பிட பசி மந்திக்கும். பித்தம் தணிய இதைச் சாப்பிடுவது உண்டு. காய் பழுத்ததும் சுவை கூடும். அப்போதே இதைச் சாப்பிடலாம். நன்கு பழுத்ததை விதை நீக்கி உலர்த்தி வைத்துக் கொள்வதும் உண்டு. தொண்டை சுவாஸாசயம் முதலியவைகளில் கபம் இறுகி வெளிப்படாமல் வரட்டிருமல் ஏற்படுத்தும் போது இதைச் சாப்பிட கபம் இளகிச் சிறிது சிறிதாக வெளிப்படும். வரட்டிருமல் வேதனை, தொண்டை அழற்சி குறையும். நாவரட்சி நீங்கும். நாக்கிற்குச் சுவை உணர்ச்சி கூடும். பசியைத் தூண்டும். விக்கலைப் போக்கும். சிறுநீரின் அளவைக் குறைக்கும். நீரிழிவு நோயில் சர்க்கரையைக் குறைக்க இது அதிகம் உதவும். மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றிக் குடலுக்குப் பலம் தரும்.

இலந்தை வற்றலுடன் மிளகும் இந்துப்பும் சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டியளவு வென்னீருடன் காலையில் சாப்பிட பசி மந்தம் நீங்கி ஜீர்ண சக்தி அதிகமாகும். புளிப்பான இலந்தை வற்றலைச் சேர்த்து பச்சடி செய்து பத்திய உணவாகக் கொள்வது மிகவும் இதமானது. சீமை இலந்தை ஒரு நல்ல பழ உணவாகும். உடல்களைப்பை நீக்கும். புஷ்டி பலமளிக்கும்.

ஈச்சை : இதுவும் இரண்டு வகைப்படும். சிற்றீச்சை (கர்ஜூரம்) பேரீச்சை (பிண்டகர்ஜூரம்) என. ஈச்சை இந்தியா வெங்கிலும் பயிரிடப் பெறுகிறது. பேரீச்சை முன்னர் வட ஆப்பிரிகா, எகிப்து, ஸிரியா, மற்ற அராபி நாடுகளிலிருந்து வந்து கொண்டிருந்தது. தற்போது ராஜஸ்தானிலும் பஞ்சாப்பிலும் பாகிஸ்தானின் ஸிந்துப்பகுதியிலும் பயிரிடப்படுகிறது.

பேரீச்சையில் பழமாகப் பாடம் செய்யப்பட்டது பேரீச்சம் பழமென்றும் உலரவைத்து பேரீச்சங்காய் என்றும் கிடைக்கின்றது. ஈச்சையை விடப் பேரீச்சையே பழமாகச் சாப்பிடச் சிறந்தது.

ஈச்சம்பழம் சற்றுத் துவர்ப்பும் கார்ப்பும் கலந்த இனிப்பும் உள்ளது. இதைச் சுவைத்துச் சாப்பிட சீதபேதி, வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், நீங்கும். ஆனால் பசி மந்தப்படும்.

பேரீச்சையில் நல்ல பிசிபிசிப்பும் இனிப்பும் உண்டு. நல்ல குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. பலம், புஷ்டி, பசி தரக்கூடியது. மலத்தை இளக்கி வெளியாக்கும். சிறுநீர் வெளியாகும் போது ஏற்படும் எரிச்சலைப் போக்கும். காங்கையைக் குறைத்துக் குளிர்ச்சி தரும். தொண்டை - மார்பகத்தில் கபம் காய்ந்து இறுகி இருப்பதை இளக்கி வெளிக் கொணரும்.

உலர்ந்தகாய் வாயில் அதிகமாக உமிழ்நீர் பெருகுவதைத் தடுக்கும். பேதி, சீதபேதி, ரத்த பேதி இவைகளை நிறுத்தும். இந்தக் காயையே ஆகாரமாக உட்கொண்டு மேல் பால் அருந்துவதுண்டு.

பழத்திற்கும் இத்தனை சக்திகளும் உண்டு. கபஜ்வரம், பிதற்றலுடன் கூடிய ஜ்வரம், வரட்டிருமலால் விலாவலி, வாய் இலைப்பு, அரோசகம், மலபந்தம் இவைகளுடன் கூடிய ஜ்வரங்கள் இவைகளில் பேரீச்சங்காயைக் கஷாயமிட்டுக் கொடுப்பர்.

———

Prevention of cardio-vascular diseases. This cannot be assured by Medical measures alone. The training of a physically and physiologically healthy person is an important disease preventing factor of great prophylactic value. Rational physical activity for all the age groups, a rational diet, proper organisation of labour, living conditions and rest are of great importance. – Prof. P. LUKOMSKY, President, U. S. S. R. Cardiology Society.

குழந்தை வளர்ப்பு
(கௌமார பிருத்தியம்)
தொப்புள் நோய்கள்

குழந்தை தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் பொழுது அதனுடைய தொப்புள் கொடி வழியாக அதற்கு ஆஹாரம் செல்லுகிறது. குழந்தை ஜனனமானதும் தொப்புள் கொடி கத்தரிக்கப்பட வேண்டியது இந்தக் கத்தரிப்பு முறையிலும், பிறகு தொப்புளில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் கொடி உலர்ந்து கீழே விழுந்து, அந்த தொப்புளில் இருக்கும் சிறு புண் ஆறிப் பொறுக்குத்தட்டிக் காய்ந்து கீழே விழுந்து, தொப்புள் ஒருவாறு தழும்பிட்டுக் கெட்டியாகும் வரையில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாகத் தொப்புளைப் பாதுகாக்க வேண்டும். இந்த முறைகள் ஏற்கனவே விவரிக்கப் பட்டுள்ளன.

இவைகளைச் சரியாகச் செய்யாவிட்டால் குழந்தைக்கு ஏற்படும் தொப்புள் நோய்கள் இங்கு சுருக்கமாய் கூறப்படுகின்றன.

நாபி பாகம் – தொப்புள் வேக்காடு

தொப்புள் குழியுள்ள இடம் வெந்து புண்ணாகும். முதலில் ரக்தமும் பிறகு சீழும் வரும். இவ்வேக்காடு தோஷம் உள்ளே ஸங்கிரமித்தால் குழந்தைக்கு ஜ்வரம் வரும் தோஷம் அதிகமானால் உடல் பூராவும் காமலே, நீலம்பாரித்து பிராணபயம்கூட வரலாம். ஆதலால் துளி ரக்தக்கசிவு கண்டதுமே விரண சிகித்ஸை செய்யவேண்டும்.

லோத்ராதி தைலம்: வெள்ளைப்பாச்சோத்தி மரப்பட்டை அதிமதுரம், ஞாழல்பூ (கௌளா உபயோகிப்பது சிறந்தது.) தேவதாரு, மஞ்சள் இந்த ஐந்து சரக்குகளைக் கல்கமாய் சேர்த்துக் காய்ச்சித் தயாரித்த தைலத்தை அடிக்கடி தொப்புளில் தடவி பஞ்சு வைத்துக்கட்டவும். இந்த சரக்குகளையே ஸூக்ஷ்மமாய் சூர்ணம் செய்து நாபியில் தூவவும் செய்யலாம்

கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய்களின் தோல் இவைகளுடைய ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் சுத்தம் செய்த அன்னபேதியின் சூர்ணம் நாலு சரக்கையும் ஸம அளவில் ஒன்றுசேர்த்துத் தூவலாம். இந்த சூர்ணத்தைத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துத்தடவலாம்.

பொதுவாய் ரக்தம் சீழ் கசிவு உள்ள ஸமயத்தில் சூர்ணத்தைத் தூவி பஞ்சுவைத்துக்கட்டவும். கசிவு நின்று சுத்தமாய் புண் பொறுக்குத்தட்ட ஆரம்பிக்கும் முன்பு சூர்ணத்தைத் தைலத்தில் குழைத்துப் போடவும்.

சிசுநாபி லேபம்: மஞ்சிட்டி, மஞ்சள், லோத்திரப்பட்டை, மரமஞ்சள், அதிமதுரம், சந்தனத்தூள். மருள்வேர், கமேலா 8 சரக்கும் வகைக்கு 5 கிராம். மொத்தம் 40 கிராம். இதைக் கல்கமாய் அரைத்து தேங்காய் எண்ணெய் 160 கிராம் அளவில் கலக்கி ஜலம் ஒன்றரை லிட்டர் சேர்த்து தைல முறைப்படிக் காய்ச்சி தைலத்தைப் பதத்தில் வடிகட்டும் பொழுது அடிப் பாத்திரத்தில் அஸல்தேன் மெழுகு 20 கிராம் (துண்டுகளாக்கியது) வெள்ளைக் குங்கிலியம் 10 கிராம் பொடித்தது பொரித்த வெங்காரம் 5 கிராம் பொடித்தது. பச்சைக்கர்ப்பூரம் 1 கிராம் பொடித்தது. இந்த நாலு சரக்கையும் போட்டு அதன் மேல் தைலத்தை சூடாக வடிக்கட்டலாம். சிறிது நேரம் நன்ருய் உருகி ஒன்று சேரும் வரையில் கிளறிவிடவும். ஆறிய பிறகு இறுகி லேபனம் செய்யத்தகுந்ததாய் இருக்கும்.

இந்த லேபம் குழந்தையின் தொப்புள் கொடி விழுந்ததுமுதல் தடவிக்கொண்டிருந்தால் புண் ஏற்படாமல் காக்கும். வந்த புண்ணையும் நன்ருய் ஆற்றும்.

மஹாதிக்தகம் என்ற கிருதம் புண் தடுப்பிலும் ஆற்றுவதிலும் மிகவும் சிறந்தது. எந்த நிலையிலும் உபயோகிக்கத்தக்கது. துவாரம் திறந்து இருப்பதால் தொப்புள் விரணத்தின் விஷ தோஷம் குழந்தைக்கு உள்ளே சீக்கிரம் பரவமுடியும். வெளிவிரண சிகித்ஸை சரியானபடி செய்தால் விஷம் உள்ளே பரவாது. அப்படியும் பரவினுல் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் உள்மருந்து உடனே கொடுக்கவேண்டும்.

மிகச்சில குழந்தைகளுக்கு கொடி விழுந்த பின்பு, விரணம் கசிவு எதுவும் இல்லாமல், தொப்புள் துவாரம் சுருங்கி மூடுவதில் மட்டும் தாமதம் ஏற்படுகிறது வெளியில் சிறிது விலக்கிப் பார்த்தால் துவாரம் உள்வாயில் நன்ருகப்பார்க்க முடியும். 3, 4 மாதங்கள் வரையில் கூட சில இடங்களில் துவாரம் இருந்து, பிறகு நன்ருய் மூடிவிடுகிறது. கவலைப்படவேண்டியதில்லை. ஆனுல் உள்ளே இதன் வழியே விஷக்கிருமிகள் நுழைந்து கேடுறுத்தும்படியாகத் திறந்த வாயிலாக இருப்பதால், வெளி ஜாக்கிரதை மிகவும் தேவை. இந்த இடத்திலும் மேற்கூறிய புண்ணுற்றும் வெளி மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உபயோகித்துக் கொண்டிருந்தால் போதுமானது.

நாலு மாதங்கள் ஆகியும் தொப்புள் துவாரம் சுருங்கி முற்றிலும் மூடிக்கொள்ளாவிட்டால் சஸ்திர சிகிக்ஸை செய்து தையல் போட்டு மூட வேண்டுவது அவசியமாகும்.

தொப்புள் முடிச்சுகள்

தொப்புள் கொடிக்கத்திரிப்பின் தவறுதலினால் சில இடங்களில் தொப்புளில் வெளியில் சிறு சதைகள் விகாரமான முடிச்சுக்கள் போல் வளருகின்றன. இந்தக் கோளாறை சரகாசார்யர் நாலுவிதமாய் கூறுகிறார்.

உத்துண்டிதா: நீளமாயும் அகலமாயும் மேலே எழும்பி நிற்கும் முடிச்சுப்போல் உள்ளது.

பிண்டளிகா: பெரிய கோலிபோல் உருண்டு நிற்கும் முடிச்சு.

விநாமிகா: நடுவில் சிறு பள்ளத்துடன் விளிம்புகளில் சுற்றிப்பருத்து வளரும் முடிச்சு.

இந்த மூன்றும் வெளிப்பார்வைக்கு விகாரமாய் தோன்றுமே தவிர தொந்திரவு தரக்கூடியதல்ல. வயலாகி உடல் பெருத்தால் அவ்வளவாகத் தெரியாது. ஆயினும் குழிவாய் இருக்கவேண்டிய நாபியை நாளத்தைக் கத்தரிப்பின் அஜாக்கிரதையினால் முடிச்சு உள்ளதாக ஆக்கக்கூடாதல்லவா? இதை சரியாக்க சஸ்திர சிகித்ஸையினால் முடியும். ஆனால் நாபி ஒரு மர்மஸ்தானமானதால் இங்கு அத்யாவசியம் நேர்ந்தால் ஒழிய சஸ்திரம் வைக்கக் கூடாது என்கிறார் சஸ்திர நிபுணர் ஸுசுருதாசார்யர்.

நாலாவது விஜ்ரும்பிகா – பலூன் போல் தொப்புள் உப்புஸமாவது. இது தொப்புளின் உள்புரத்தில் குடலின் சரிவு ஏற்படுவதால் உண்டாகிறது. தொப்புளின் மேல் தோல் புண்ணாறி நன்கு மூடிய பிறகும் கூட, தொப்புளின் உள்ளே நாபிநாளம் (ரக்த குழாய்) நுழைந்த அடிப்பக்கத்தில் ஒரு சிறிய அளவு துவாரம் மூடாமல் இருக்கலாம். மூடிய பின்பும் திரும்பவும் துவாரம் அபான வாயுக் கோளாறினால் உண்டாகலாம். குழந்தை அழும்பொழுதெல்லாம் குடலின் ஒரு சிறுபாகம் இந்த துவாரத்தின் உள்ளே தள்ளப்படுகிறது. தொப்புளும் வெளியே பிதுங்கிக் கொண்டு வருகிறது. நாளுக்கு நாள் தொப்புளின் உப்புசம் அதிகமாகும். இதற்கு விஜ்ரும்பிகா அல்லது அந்தரநாபிவிஜ்ரும்பிகா

அல்லது அந்த்ரநாபி விருத்தி என்று பெயர்கள். ஆங்கிலத்தில் Umbilical Hemrnia என்பர்.

குழந்தை தூங்கும் பொழுது தொப்புள் நல்ல பள்ளத்தில் அமுங்கியிருக்கும். அழுதால் தொப்புள் வீங்கும். குடல் பாகம் வெளியில் தள்ளப்படுவதால் சிறுவலி வயிற்றில் ஏற்படும். அதனுல் அழுகை அதிகம். வீக்கமும் அதிகம். இவ்வளவு தொந்திரவும் நாபிநாளத்தைத் துண்டிப்பதில் நேர்ந்த தவறினுல் தான்.

இதற்கு சிகித்ஸை: ஒரு அரை ரூபாய் நாணயத்தை துணியில் முடிந்து தொப்புளின் மேல் வைத்து, வயிறு சுத்திக் கட்டி வைக்கவும். இந்த அமுக்கத்தினுல் குடல் சரிவு தடுக்கப்படலாம். நாளடைவில் உள் துவாரம் அடைபட்டுவிடலாம். அதிகமாய் அழுகையில்லாத இயல்புள்ள குழந்தை சிலருக்கு குப்புரித்துத் தரையில் வயிறு அமுங்க நீந்தும் விளையாட்டு வந்த பின்பு தொப்புள் வீக்கம் அடியோடு மறைந்து விடுகிறது.

தொப்புளை மத்தியில் அமுக்கி வைத்து பிளாஸ்திரியை இறுக்கமாக ஒட்டுகின்றனர் சிலர். இதனுல் குழந்தைக்குக் கஷ்டம் அதிகமாகிறது. வயிறு தோல் புண்ணுகிறது. குளிப்பாட்டுவதற்கும் மிகத்தொந்தரவு. இதைக்காட்டிலும் நாணயத்தைத்துணியில் முடிந்து தொப்புளில் வைத்துக்கட்டும் முறை தரமானது. ஆனுல் இந்தக் கட்டினுலும் பிளாஸ்திரியினுலும் விஜ்ரும்பிகா நிவிருத்தியாவது ஸந்தேஹந்தான்.

தொப்புளின் துவாரம் மிகச்சிறியதாயிருந்திருப்பின், குழந்தை நல்ல புஷ்டியுள்ளதாயிருப்பின் அழுகை அதிகமில்லாதிருப்பின், வயிற்றுக்கடுப்பு போன்ற குடல் நோய் வராதிருப்பின் தானுகவே சிலருக்கு துவாரம் அடைந்து பூராவாக ஸௌக்கியமாகிவிடுகிறது. தானுக சொஸ்தமாவது மிகக்குறைவு. சஸ்திர சிகித்ஸையினுல் எல்லாருக்கும் பூர்ண சொஸ்தம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

இந்த விஜ்ரும்பிகா (தொப்புள் பிதுக்கம்) பார்வைக்கு அஸஹ்யமாய் தோன்றினுலும் விசேஷக் கெடுதல் எதுவுமே கிடையாது. குழந்தை அழுதாலும் பரவாயில்லை. பலூனுக உப்பினுலும் பயமில்லை. சஸ்திர சிகித்ஸை செய்து உடனே சரியாக்கக்கூடியது. சஸ்திர சிகித்ஸை எப்பொழுது செய்யலாம் என்பது குழந்தையின் உடல் நிலையைப் பொறுத்து நிச்சயிக்க வேண்டியது.

———

குறைவால் ஏற்படும் இளைப்பும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் வேதனை தருகிறது. அதோடு மட்டுமின்றி நெய்ப்பொருளின் தனியம் சமான சக்திதானமும் குறைவதால் இளைப்புடன் களைப்பும் கூடுகிறது

ஆகவே உணவுப் பொருள்களில் கொழுப்பு சத்துகொண்ட நெய்ப்பொருளும் ஒரே சீரான அளவில் அவசியம் சேர வேண்டியிருக்கிறது சமையலாக விறகு போன்ற எரிப்பொருளின் தேவை எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததோ அப்படியே நெய்ப்பொருள் புரதம் முதலியவை பாகம் அடைய எரிபொருளாகவும் பணியாற்றுகிறது புரதமும் ஜீவகோச உற்பத்திக்குப் பூரணமாகத் தனது சத்தைச் செலவழித்த பின்னர் மிகுதியுள்ள யூரியா எனும் மலத்தை எரிபொருளாக உபயோகித்துக் கொள்கிறது. எனினும் உடலில் நிறைவேற வேண்டிய பாகம் அனைத்திற்கும் தேவைப்படும் எரிபொருளாக யூரியா போன்ற புரத மலம் ஈடுகொடுக்க முடிவில்லை. அந்த அளவிற்கு யூரியா போன்ற புரத மலம் உற்பத்தியாக நேர்ந்தாலும் உடல் தாங்காமல் கடும் நோய்களும் மரணம் வரை அபாயமும் நேரிட்டுவிடும். புரதம் மற்ற இரண்டைவிட குருத்தன்மை அதிகம் உள்ளது. அதனால்தான் அது புஷ்டிதரும் பொருளாகின்றது. அந்த குருத்தன்மை பெற்ற புரதம் எரிபொருளாக உடல் முழுவதும் தங்க நேர்ந்தால் அதைத் தாங்க உடலால் முடிவதில்லை. பலவித மரணபாயம் ஏற்படும் நிலைகளில் இந்தப் புரத மலம் சரீர தாதுக்களில் நிறையச் சேர்வதே காரணமாகக் காணப்படுகிறது. மாமிச உணவு அதிகமாகக் கொள்பவர்கள் இந்நிலையை அதிகமாக அனுபவிக்கின்றனர். புரத சத்துள்ள உணவு மாத்திரம் அளவில்அதிகமாகி மற்ற இரண்டும் அளவில் குறையும் போது புரதம் ஜீர்ணமாவதற்கான பணியில் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அதிகம் உழைக்க நேரிடுகிறது புரதம் குருவான கனமான பொருளாகையால் அதற்குத் தேவையான எரிசக்தியும் உடலில் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. எரிபொருளாகப் பயன்படும் கொழுப்பும் மாச்சத்தும் குறையும் போது புரதம் எரிபொருளாகவும் பயன்படும் போது மேலும் எரிசக்தி அதிகமாகக் கூடுவதும் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அழற்சியடையுமளவிற்கு அதிக அளவில் வேலை செய்வதும் தவிர்க்க முடியாதபடி நேர்கின்றன. அதனால் புரதத்தின் லக்ஷயப்பணியான புஷ்டியும் தேய்வை ஈடுசெய்வதுமே நின்று புரதம் மலமாக அதிகமாக வெளிப்பட்டுக் கொடும் நோய்களுக்கு நம்மைக் கொண்டு விடுகின்றது.

ஆகவே உடலில் ஆரோக்கிய நிலை பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க நெய்ப்பொருள் இன்றியமையாததாகின்றது. அதைச்

சரியாகச் சேர்க்கும் முறை உணவாகவும் அப்பியங்கமாகவும் சேர்ப்பதே. ஏதேனும் சில நிலைகளில் உணவாக அதைச் சேர்க்க முடியாமல் போகலாம். அப்போது மேல் தேய்ப்பு அதை ஓரளவு ஈடு செய்ய உதவலாம். அவ்விதமே மேல் தேய்ப்பது சில நிலைகளில் ஒத்துச் கொள்ளாமல் போகலாம். அப்போது உள்ளே சாப்பிடுவது அதையும் ஈடுசெய்யக்கூடும். இருவகைகளிலும் கொழுப்புதரும் நெய்ப்பொருளை நேராகச் சேர்க்க முடியாத நிலைகளும் உண்டு. அப்போது இரண்டு முறைகளிலும் நெய்ப்பின் யோனிப் பொருளான எள், பால், மாமிசம் முதலியவைகளைக் கொண்டே மிகவும் குறைந்த அளவில் ஆனால் அவசியமாக நெய்ப்பைச் சேர்க்கிறோம்.

ஆஸ்பிரினும் தலைமயிர் உதிர்தலும்: ஆஸ்பிரினை (தலைவலி மாத்திரைகளில் இது அநேகமாகத் தனித்தோ கலந்தோ இருக்கும்) அடிக்கடி சாப்பிடுபவர்களுக்குத் தலைமயிர் உதிர்கிறது. சோகை வருமளவிற்கு ரத்தச் சிதைவு ஏற்படுகிறது குடல் இரைப் பைகளில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படுத்துகிறது என்று Lancet பத்திரிகையில் வந்துள்ள பின்வரும் அறிக்கை கூறுகிறது.

Salicylate Ingestion and Idiopathic Hair Loss

During an investigation of co-proporphyrin excretion in cases of idiopathic hair loss an unexpected blue fluorescence was detected in the urine Chromatographic and spectrophoto fluorimetric properties characterised this " blue spot " as being caused by Oxydroxyhippuric acid, a urinary metabolite of salicylate. The blue spot disappeared if salicylates were forbidden, but could be induced in previously normal urine if clinical doses were given to controls. This unexpected " aspirin addiction " might reflect underlying chronic disease in patients with unexplained har loss, cause gastrointestinal bleeding leading to anaemia and hair loss, or act directly by interfering with cellular activity necessary for hair production (H. M. and Shelley, W. B. Lancet, 16-3-68)

நோய் எதனால் ஏற்படுகிறது என்று கவனிப்பதில் சிரத்தை காட்டாமல் வேதனையைக் குறைப்ப தொன்றிலேயே நோய் நீங்கிய பிரமையில் நேரான சிகிச்சை பெறுதவர்கள் இப்படி நீடித்த நோய் நிலையை வேதனைக்குறைப்பு மருந்துகள் மூலம் பெறுகிறார்கள். நோய் புரையோடி உள்ளுறுப்புகளைக் கெடுத்த பின் விழித்துக் கொள்கிறார்கள் பலத்த பணச் செலவிற்கும் கடுமையான நோயை எதிர்க்கும் நிர்ப்பந்தத்திற்கும் தன்னை ஆளாக்கி விட்டதை அவர்கள் அப்போது உணர நேரிடுகிறது. ஆகவே சிறு நோயும் ஏற்படக் காரணமாகியிருக்கும் தவறுகளை மறுபடி செய்யாமலிருப்பதும், வந்துள்ள நோயை நல்ல வைத்தியர்களின் உதவியுடன் பொறுமையாகப் பூர்ணமாக சொஸ்தப் படுத்திக் கொள்வதும் தான் சரியான முறை.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சௌமிய
வைகாசி
மணி 7

மே
1969
இதழ் - 5

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

பிரார்த்தனை	...	97
குழந்தைகளுக்குக் கட்டி நோய்	...	98
சிறுவனின் மெலிந்த தோற்றம்	...	99
ஹிருதய நோய்கள் – நிபுணர் கருத்து	...	101
கை-கால்-வாய்-சுத்திகள்	...	102
எழுமிச்சை	...	107
குடலிறக்கம் – தடுப்பு	...	111
குழந்தை வளர்ப்பு	...	114

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று   தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

அமரர் ஜாகிர் ஹுஸைன்

இந்தியக் குடியரசின் தலைவர் ஜாகிர்ஹுஸைன் அவர்கள் மறைந்த செய்தி நாட்டில் அனைவரையுமே துயரத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது. எதிர்பாராத வகையில் திடீரென மாரடைப்பிற்கு இலக்காக்கி மருத்துவ உதவி பயன்தராதபடி விதி விளையாடி விட்டது.

முன்னாள் ராஷ்டிரபதி ஸ்ரீ ராதாகிருஷ்ணனுக்குப் பின் பதவி ஏற்றுப் பலவகைகளில் தமது அறிவாற்றல் சமரச மனப்பான்மை, சீரிய பண்பு, இந்துக்களுடன் மற்ற சிறுபான்மை மதத்தினர் கூடி நல்வாழ்வு காணலாம் என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்த பெருந்தன்மை, ஒற்றுமைக்கு ஊறு விளைவிப்பவைகளைக் கண்டித்து நல்வழிக்குக் கொண்டுவரும் உறுதி முதலிய இத்தகைய சிறப்புகளால் தேசமக்கள் அனைவரது பெருமதிப்பையும் பெற்றிருந்தார். இந்திய ஜனாதிபதி பதவிக்குப் பெருமையும் பொறுப்பும் உயரும் வகையில் பணியாற்றியவர். நம் நாட்டு விடுதலைக்காகப் பெரும் தியாகங்கள் புரிந்த மாபெரும் தேச பக்தர். கல்வி வளர்ச்சிக்காகக் காந்தீயப் பாதையில் பல அரிய பணிகளை நடத்திக் காட்டியவர். நம் தலைமுறையிலுள்ள பல இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டியாகத் திகழ்ந்தவர். அவரது ஆத்மா சாந்தி அடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திப்போமாக.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
ஸௌமிய வைகாசி
மலர் 7.

1969
மே
இதழ் 5.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

अपाश्न्युष्णिमपा रक्षः । अपाश्न्युष्णिमपा रघम् ।
अपाघ्रामप चा वर्तिम् । अप देवीरितो हित ॥

ஜலதேவதைகளே! என்னுடலில் உள்ள ஜடராக்னி கெட்டு உண்ணும் உணவைத் தீய்த்து ஜீர்ணத்தைக் கெடுக்கவும், உடலின் தாபத்தைப் பாதுகாப்பது மாறி சூடு மிகுந்து காங்கை வளரவும், சூடு மிகுவதால் புலன்கள் பாதிக்கப் பெற்று அறிவு குழம்பவும், இவைகளாலும் இதுபோன்றவை களாலும் வாழ்வு கெடவும் விடாமல் அக்னி சக்தியைத் தன்னிலையில் பாதுகாத்து உதவுவீர்களாக!

— தைத்திரீயாரண்யகம்

குழந்தைகளுக்குக் கட்டிநோய்

குழந்தைப் பருவத்தில் 4–5 வயதிற்குள் ஈரல் குலைக்கட்டி நோய் பரவலாக ஏற்பட்டு வருகிறது. இதுபற்றிப் பல புள்ளி விபரங்கள் வந்துள்ளன. ருசிகரமான இத்தகவல்கள் உணவு நிபுணர்களைப் புதிய வழியில் சிந்திக்கத் தூண்டியுள்ளது. கரெண்ட் மெடிகல் பிராக்டீஸ் (டிஸம்பர் 68) பத்திரிகையில் காணும் குறிப்பு மிகவும் கவனிக்கத்தக்கது. 1061 குழந்தை நோயாளிகளைச் சோதித்ததில் கிடைத்த புள்ளி விபரம் பின்வருமாறு :—

(1) 1–2 வயதுள்ள குழந்தைகளே பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

(2) ஆண் குழந்தைகள் 70 சதவிகிதமும் பெண் குழந்தைகள் 30 சதவிகிதமும் பாதிக்கப்பெறுகிறார்கள்.

(3) மொத்த நோயாளிகளில் புலால் உண்ணாத சுத்த சைவ உணவுக்காரர்களில் பிராமணர்கள் 50·9 சதவிகிதமும் மற்றவர்கள் 25·4 சதவிகிதமும் பாதிக்கப் பெறுகிறார்கள். ஆகவே சைவ உணவுள்ளவர்கள் குழந்தைகள் 76·3 சதவிகிதமும் புலால் உணவு சேர்ப்பவர்களின் குழந்தைகள் 23 7 சதவிகிதமும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

(4) மூத்த குழந்தை அதிகமாகப் பாதிக்கப்பெறுகிறது பின் வரும் குழந்தைகள் அவ்வளவு பாதிக்கப்படுவதில்லை.

இந்தக் குறிப்பில் அதிகம் நம் கவனத்தைக் கவருவது ...ல் உண்ணும் குடும்பத்தில் கட்டி வருவது குறைவு என்பதே. ...ல சமயம் இந்தப் புள்ளி விபரங்கள் நம்மை எதிர்மாறான ...சைக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடும். சைவ உணவிலுள்ள தாய்மார்கள் தாய்ப்பாலை நம்பியுள்ள குழந்தைகளின் உணவு விஷயத்திலும் தன் உணவு விஷயத்திலும் பொறுப்புடன் நடக்கவில்லை என்பதே இந்தப் புள்ளி விபரம் அளிக்கும் தீர்ப்பு. குழந்தை பிறந்து முதல் ஓரிரு ஆண்டுகள் வரை உணவு விஷயத்தில் அதிகக் கவனம் தேவை. தாய்ப் பாலில் வளர்வதானால் அதுவரை தாயார் மறுமுறை கருத்தரிக்காமலிருக்க வேண்டும் உடல் உறவே இல்லாதிருத்தல் அவசியம். உணவு முதலியவைகளில் கட்டுப்பாடு தேவை. தாய்ப் பால் இல்லாமலே வளரவேண்டுமானால் குழந்தையின் ஜீர்ண சக்திக்கேற்றபடி தக்க உணவு வேண்டும். தகாத உணவும் அது செரிக்க மருந்தும் கொடுப்பது நோய்க்குக் காரணமாகக் கூடும். இதில் ஏற்படும் தவறுகளையே புள்ளி விபரம் காட்டுகிறது.

கடிதத்திற்குப் பதில்

சிறுவனின் மெலிந்த தோற்றம்

எனது மூத்த பையனுக்கு வயது பத்து. அவனுக்குப் பின்பிறந்த இரு குழந்தைகள் நன்கு புஷ்டியுடனுள்ளனர். அவன் மட்டிலும் மிகவும் இளைப்புடனிருக்கிறான். விளையாட்டிலோ சுறுசுறுப்பிலோ குறைவில்லை. எடை கூடி புஷ்டியான தோற்றம் பெற என்ன செய்வது!

சிறுவர்கள் மெலிந்திருக்கப்பல காரணங்கள். சில சிறுவர்கள் தாய்வழியிலோ தந்தைவழியிலோ மெலிந்திருப்பவர்களைக் கொண்டவர்களாக இருக்கக்கூடும். இத்தகைய குழந்தைகளுக்கு எத்தனை அதிக உணவு கொடுக்கப்பட்டபோதிலும் நோயோ அச்சமோ இல்லாமலிருந்தாலும் வளர்வதில்லை. சத்துள்ள உணவுகளையும் அவர்கள் விரும்பி ஏற்பதில்லை. தேகவாகே இதற்குக்காரணம். மற்ற வகைகளில் ஆரோக்கியமாயிருப்பின் கவலைப்படாமலிருக்கலாம். சியவனப்ராசம், காலைமாலை ஒருவேளை தொடர்ந்து கொடுத்துவர நல்லது. சந்தன பலாலாக்ஷாதி தைலம், அல்லது பாலலாக்ஷாதி தைலம் தேய்த்து அப்பியங்கம் செய்விக்கக் காங்கை குறையும். உடல்பூசி நிறைவுபெறும்.

சில சிறுவர்களிடம் பிடிவாதம் உண்டு. தாய் அதிக உணவு உட்கொள்ள நிர்பந்திக்கும்போது எதிர்மறை உணர்ச்சியின் உந்துதலால் அளவில் குறைந்தே உண்ணக்கூடும். பிடிவாதம் வலுக்க இடமளிக்காமல் தன்போக்கில் விடுவது இங்கு உதவும். தாயோ தந்தையோ தன்னைத் தனியே விட்டுச்செல்லும் உணர்ச்சி, அக்கா தங்கை, அண்ணா தம்பி இவர்களிடம் போட்டி பொறாமை, பூசல், இவைகளால் மன அமைதிக்குறைவு ஏற்பட்டுப் பசிகுறையும். அதனால் மெலிவு அதிகமாகும். இத்தகைய மன உளைச்சல்களுக்கு உட்படும் சிறுவர்கள் எடை அதிகமாகாமல் இருப்பதும் களைப்பையும் ஆத்திரத்தையும் மாற்றிக் காட்டுவதும் உண்டு. இங்கு பிடிவாதம் போட்டி பூசல் வளராமல் இருக்கும்படி சூழ்நிலையை மாற்றுவதோ, மாறியுள்ள வேறு சூழ்நிலைக்குச் சிறுவனை மாற்றுவதோ நல்லது. பாலலாக்ஷாதி தைலத்தால் அப்பியங்கம் மன உறுத்தலைக் குறைக்கும். அச்வகந்தாதி லேகியம், அரவிந்தாஸவம், பிரவாளபிஷ்டி போன்றவை நரம்பு பலத்திற்கு ஏற்றவை.

சில சிறுவர்களுக்கு ஒரே வேளையில் அதிக உணவு உட்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படுவதுண்டு. அவனுக்கு அடிக்கடி கவனித்து உணவு கொடுப்பதும் அன்னத்துவேஷம் வராதிருக்க மாற்றுணவுகள் கொடுப்பதும் நல்லது. ஜீர்ணசக்தி கிரமமாக வளரவும் அதிக அளவில் உணவை ஏற்கவும், லேசான தேகப் பயிற்சி, சாப்பிட்டதும் சிறிது தூரம் உலாவி வரச் செய்தல். உணவுடன் சூடான வென்னீர் பருகும்படி செய்தல், நாவரட்சிக்கு வென்னீரையே கொடுத்தல் இவை உதவும். வில்வாதி லேகியம், தசமூலாரிஷ்டம், திராக்ஷாரிஷ்டம், மஹா வில்வாதி லேகியம் இவை இந்நிலையில் நன்கு உதவும்.

காலையில் நல்ல பசி உள்ள குழந்தையாயின் வெண்ணெய் யுடன் ரொட்டி ஓரிருதுண்டங்கள் சாப்பிடச் செய்து மேல் பால் கொடுக்கலாம். காபி டீ போன்ற ஜீர்ண சக்தியைக் குலைக்கும் பானங்களை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடக் கொடுக்காமலிருப்பது இவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. மழை குளிர் காலங்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில் பழைய நீருட்டிய அன்னம், நீராரம் தயிர் மோர் கலந்து கொடுக்கத்தானே எடை கூடும். போடுபவருக்கும் சாப் பிடுபவருக்கும் 'அந்தஸ்து' என்ற சனியன் குறுக்கிடக்கூடாது. இட்டிலி, தோசை போன்ற மாப்பண்டங்கள் காலை வேளை உணவிற்கு ஏற்றவை அல்ல. கோதுமைக் கஞ்சி, சோளப்பொரி - கோதுமைப் பொரிக்கஞ்சி பால் அல்லது தயிர் சேர்த்துச் சாப் பிடக் கொடுக்கலாம். கிழங்கு முற்றிய காய்கறிகள் நீக்கி லேசான எண்ணெய் தாளிதத்துடன் கூடிய கறிகாய் உணவு வகைகளுடன் உணவைப் படிப்படியாக அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

பசி குறைவாயுள்ளவனுக்குக் காலை வேலையில் வெண்ணெய் கூடச் செரிக்காமலிருக்கலாம். வெண்ணெய்யுடன் தேன் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிட இக்குறை அகலும். பால் வெண்ணெய் முதலியவை வெறும் வயிற்றில் ஒத்துக்கொள்ளாதவர் சிறிது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்

ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கமும் நிர்பந்தமாகக் குறிப் பிட்ட வேளைகளில் அமைத்துக் கொடுப்பது நல்லது. எத்தகைய ஓய்வு நல்லதென்பது அந்தந்தப் பையனின் உடல் - மனோநிலைகளைப் பொறுத்தது. பள்ளி செல்லாத மாணவனுல் பகலில் ஓரிரு மணி நேரம் தூங்கி விழிப்பது நல்லது. பள்ளி செல்பவனும் விடு முறை நாளில் இப்படி நிர்ப்பந்தமாக ஓய்வு எடுப்பது நல்லது.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து மெலிந்த தேகவாகுள்ளவனு யிருந்து வளர வளர ஒரே சீராக எடை கூடி, வேறு தொல்லையற் றிருந்தால் அவனைப்பற்றிக் கவலைப்படாமலிருப்பதே நல்லது.

ஹிருதய நோய்கள் : நிபுணர் கருத்து

ஹிருதய நோய் என்றவுடனேயே ஓய்வும் படுக்கையும் தான் இனிக் கதி என்று நினைப்பவருண்டு. மிகச்சில நிலைகளில் தான் பூர்ண ஓய்வு தேவை. பொதுவாக சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்வதே நல்லது. ஹிருதய நோய் தற்காலிகமானதாய் இருக்கலாம். சோம்பலும் அதிக ஓய்வும் பொது ஆரோக்கியத்தையே குறைத்துவிடலாம்.

உடல் உழைப்போ மூளை உழைப்போ தனியாக ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாவதில்லை. மனோ நிலைக்கோளாறோ அதிர்ச்சியோதான் பெரும்பாலும் ஹிருதய நோய்க்குக் காரணமாகின்றது.

ஹிருதய நோயுள்ளவர்கள் நடமாடிக் கொண்டே இருந்தால் அதிக சிரமப்படுவதில்லை. வெகு நேரம் ஒரு நிலையில் நின்று கொண்டிருந்தால் அவர்களுக்குச் சிரமம் அதிகமாகும்.

கைகளையும் கால்களையும் இயக்கிக் கொண்டே இருப்பதால் ஹிருதயத்தின் தசைகளுக்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டம் கிடைத்துக் கொண்டே இருக்கும். ஆகவே கைகால்களை இயக்கிக் கொண்டே இருப்பது நல்லது.

புதிது புதிதாக அதிர்ச்சியும் மனக் கோளாறும் வராத பக்ஷத்தில் தானே ஹிருதய வியாதி குணமடைந்து விடுகிறது. சுவாஸாசய நோய்களும் ரக்தக் குறைவுமே பெரும்பாலான ஹிருதய நோய்க்குக் காரணம்.

ஹிருதய நோய்க்கான தனிப்பட்ட மருந்துகள் தொடர்ந்து எத்தனை நாள் சாப்பிட்டாலும் நோய் குணமடைவதில்லை. மன நிலையும் உடல் நிலையும் பொதுவாகச் சீரடைந்த பின்னரே ஹிருதயமும் குணமடைகிறது.

வெறும் வயிற்றில் காலையில் காலாற உலாவி வருவது மிகவும் உதவுகிறது. கூடிய வரை நடையைக் குறைக்கக் கூடாது. எதற்கும் வாஹன உதவியும் சோம்பலுமே எதிர்பாராத அதிர்ச்சியில் எளிதில் ஹிருதயம் பாதிக்கப் பெறக் காரணமாகிறது.

உடல் உழைப்பாளியின் ஹிருதயம் சோம்பி வாழ்பவனின் ஹிருதயத்தைவிட 15 ஆண்டுகளாவது யௌவனமுடையதாக இருக்கும். உடல் உழைப்பு ரத்தத்தில் கொழுப்புத் தடிப்பதைக் குறைக்கும். ஹிருதய நோயே வராமல் பாதுகாக்கும். உடலை அசைக்காமல் உள்ள சோம்பேறி வாழ்வைப் போல மனிதனைப் பலவீனப் படுத்துவதும் அழிப்பதுமான தொன்றும் உலகில் இல்லை.

நோய்த்தடுப்பு — தினசர்யா

கை – கால் – வாய் – சுத்திகள்

க்ருத்வாSத சௌசம், பிரக்ஷால்ய பாதௌ ஹஸ்தௌ
சமிருத்திகை :
வாங்மன : காய ஸம்சுத்த்யை கண்டூஷாசமனம் சரேத்.

முறைப்படி மலஜலம் கழித்து சௌசம் செய்து கொண்ட பிறகு, கைகளையும் கால்களையும் சுத்தமான மண்ணினாலும் நீரினாலும் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும் சுத்தமான நயமான மண் கிடைக்காவிடில், ஸோப்பு தேய்த்துக் கைகளை அலம்பவும். நகரவாஸிகளுக்கு நல்ல நயமான மண் கிடைப்பது கடினம். ஸோப்பு எளிது மலசுத்தி செய்த கைகளை வெறும் ஜலத்தினால் அலம்புவது பூர்ண சுத்தமாகாது. நல்லமண் இல்லாவிட்டால், ஸோப்பு ஜலத்தினால் கைகளைக் கழுவவேண்டும்

பாத சுத்தி விசேஷங்கள் : கால்களை ஜலத்தினால் அலம்புதல் மலம் சிறுநீர் கழித்துள்ள ஸமயத்தில் மட்டும்தான் என்று இல்லை. மற்றும் பல ஸமயங்களில் அடிக்கடி பாதங்களை ஜலத்தினால் கழுவவேண்டும் இதனால் பல நன்மைகள் உண்டாகின்றன. ஸ்ரீ சரகர் சொல்லுகின்றார் : (ஸூ. அ 5. சுலோ. 98)

“ மேத்யம் பவித்ரம் ஆயுஷ்யம் அலக்ஷ்மீ கலி நாசனம்
பாதயோ : மலமார்காணாம் சௌசாதானம் அபீக்ஷ்ணச: ”

உடலிலிருந்து கழிவுப் பொருள்கள் மலங்கள் வெளிவரும் வழிகளைப்போல் பாதங்களுடைய பரிசுத்தியிலும் கவனம் வேண்டும். அடிக்கடி கால்களைக் கழுவினால், மேதை – படித்ததை மறக்காமல் வைக்கும் தாரண சக்தி உண்டாகும் புனிதத்தன்மை ஏற்படும். ஆயுள் நீடிக்கும். பாபமும் துயரமும் போகும்.

எந்தக்கார்யத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன்பு கால்களைக் கண்டிப்பாய் கழுவவேண்டும். உணவு சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் முன்பும், உணவு புசித்தபின்பும் கைகளைப்போல கால்களையும் கழுவவேண்டும். பாதங்களின் பரிசுத்தியை ஆயுர்வேதம் போல் தர்மசாஸ்திரமும் மிக அவசியம் என்று வற்புறுத்துகிறது. கால் கழுவாவிடில் பாபங்கள் பல ஸம்பவிக்கும் என்று கடுமையாக எச்சரிக்கின்றன தர்மநூல்கள்.

நாட்டில் முற்காலத்தினர் கால்களின் சுத்தியின் நன்கு அறிந்து அநுஷ்டித்து வந்தனர். வெளியில் டு வீட்டுக்குத் திரும்பினால் கால்களை நன்ருய் கழுவி உள்ளே நுழைவார்கள். வந்தவர்கட்கு கால் அலம்ப காடுத்தபின்பே, குடிக்க ஜலம் கொடுப்பார்கள்.

க்காலத்தினர் முக்கியமாய் இளம் வயது ஸ்திரீ புருஷர்கள் ரின் சுத்தியைப்பற்றி, சிறிதும் கவனிப்பதில்லை. இந்தப் ப்பழக்கம் நோய்களைப் பரவச்செய்கிறது

ல்களில் வெளியழுக்குச் சேர்ந்தால்தானே கெடுதல். டையும் பூட்ஸும் எப்பொழுதும் அணிந்து கொண்டிருப்ப க் கால்களில் வெளி அழுக்கு அசுத்தம் சேராது. இவர்கள் ழுவத்தேவையில்லையே, என்று எண்ணவேண்டாம்.

கால்களைக்கழுவுதல், கால்களின் மேல் படிந்திருக்கும் ளிப்புழுதி அழுக்குகளைப் போக்குவதற்காக மட்டுமல்ல ந்தில் இருக்கும் அழுக்குகளை அகற்றுவதுடன் அகத்திலும் சி ங்களைச் செய்கின்றது. குளத்தில் ஆற்றில் முழங்கால் ரையில் முழுகும்படி சில நிமிஷங்கள் நின்று, பிறகு உடனே ரீரத்திலும் மனதிலும் ஏற்படும் மாறுதல்களை, ஸு ணர்ச்சியைக் கவனித்துப்பார்த்துக் கொள்ளவும். உள்ளங் ால்களில் எண்ணெய் தேய்ப்பதால் கண்களில் தாபம் தணிந் தளிவு ஏற்படுவது போலவே, பாதங்களில் தண்ணீர் ஊற்றி காண்டால், தோல், அதனடியில் உள்ள க்தக் குழாய்க ம்புகள் மூலமாய் சிரஸ்வரையில் தாபம் தணிகின்றது க்குத்தெளிவு ஏற்படுகின்றது. சூடான வெந்நீரில் கால்க நிமிஷநேரம் வைப்பதால் தலைவலி களம் போக்குவ ற்கை வைத்தியமுறை. இது சிரஸ்ஸுக்கும் பாதங்களுக் ள நேர் தொடர்பை நிரூபிக்கின்றது.

நன்ருய் சுத்தமாய் ஸ்நானம் செய்கிருன். உட திரத்தை தரித்துக்கொள்ளுகிருன். அழுக்கிற்குப் பிரஸக் ல்லை. ஆனால் கால்களைத் திரும்ப அலம்பிவிட்டே அ ார்யம் ஆரம்பிக்கவேண்டும். இப்படிக்கட்டளையிடுகிறது சாஸ்திரம். மற்றும் கால் அலம்ப வேண்டிய விதி நேரங்களையும் தர்மசாஸ்திரம் சொல்லுவதைக் கவனித் கால்கழுவுதல் வெளி அழுக்கைப் போக்குவதுடன், வெ படையாக நம்மால் அறியமுடியாத அதிகமான பல குணங்க கொடுக்கின்றது என்று உணரவே வேண்டும். அந்த அ ங்களைத்தான் ஆயுர்வேதம், மேத்யம் – பே

வளர்ப்பது ; பவித்ரம் – புனிதமாக்குவது ; என்று க
குணபாடத்தில் போதிக்கின்றது.

ஆதலால், மலஜலம் கழித்தபின்பும், மற்றும் வெளி
எந்தவிதமான அழுக்கு அசுத்தம் சிறிது சேர்ந்திடினும்
நன்ருய் அலம்பவேண்டும். நோய்களைத் தடுத்துக் கெ
தற்காக. வெளி அழுக்கு இல்லாவிட்டாலும், தர்மச
விதிக்கிறபடிக்குப் பாதங்களை அலம்பிக்கொள்வது மிக
மேதையும் புனிதத்தன்மையும் வளருவதற்காக.

வாய்சுத்தி : வாயை எந்நேரமும் சுத்தமாய்
கொள்ளவேண்டியது பரம அவசியம். உடலையும் ம
வளர்ப்பது உணவு. உணவை உடலின் உள்ளே செ
வழி வாய். ஆதலால் உணவைப்போலவே வாயை சு
காப்பாற்றவேண்டும். ஒரு பண்டத்தை உட்செலுத்துவ
ஒரு ரப்பர் குழாயை நுழைப்பது போல், மனிதனுக்கு வ
நாளமாக மட்டில் அமைக்கப்பட்டதல்ல. உணவு உடல் த
களில் ஒன்றுசேருவதற்கு அவசியமான உணவின் பாகக்
வாயிலியே ஓரளவு செய்யப்படுகிறது வாயில் இருக்
உமிழ்நீர் சுரப்பி (லாலா ரஸக்கிரந்தி)களில் சுரக்கும் உமிழ்
(லாலா ரஸம்), பற்கள், நாக்கு இவை ஒவ்வொன்றும் உண
ஜீரணமாக்கும் பணியிலும் பிரதானமாய் ஈடுபடுகின்றன.

உண்வு உண்ணும் பொழுதுதான் வாயை சுத்தம் செய்
வேண்டும் என்று எண்ணக் கூடாது. வாயில் சுரக்கும் லா
ஸம் குடலின் உள்ளே சென்று கொண்டேதானிருக்கி
டலுக்கு நே நிரந்தர மார்க்கமாயிருப்பதால் வ
ர்வகாலமும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்

மலம் சிறுநீர் கழிக்கும் தருணத்தில் வாயில் ஊறும் ல
த்தில் ஒரு மாறுபாடு ஏற்படுகிறது. இது வயிற்று
தல். ஆதலால் அந்த ரஸத்தை விழுங்கக்கூட
லம் கழித்துக்கொண்டே வாயில் ஊறுவதைக் காறிக்கா
வதும் சரியல்ல. கைகால்கள் கழுவினதும் வாயை சுத்த
திஞல் நன்கு கொப்பளிக்கவேண்டும். வாய்கொப்பளித்
கண்டூஷம் என்று கூறுவர்.

கண்டூஷம் : (வாய்கொப்பளித்தல்) இருபிரகாரம் வாயை
லமாய் வைத்துக்கெள்ளுவதற்காக சுத்த நீரை வாயில்
த்து குழப்பிக்கொப்பளித்தல் ஒன்று. ம

...ம் உழைக்கும் பகுதிகளுக்குப் ரத்தத்தை அனுப் ...றது. அதனால் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அல்லது நிர ...ல் மூளை மற்ற இடங்களுக்கு ரத்தத்தை அனுப்பினு ...த்திற்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டமும் அதனால் ஏற்படு ...தப்பும் குறைந்து ஜீர்ணம் தாமதமாக நிறைவேறுகிறது

ஜீர்ணம் ஆரம்பிக்கும் முதல் நிலையில் கபமும் இரண்டா ...நிலையில் பித்தமும் அதிகமாக வேண்டும். பல ருசிகளும் நிலை ...ளிலும் உள்ள உணவு உள்ளே செல்கின்றது. அதைக் கூழாக ...கரைத்து ஒரே சீராகச் செய்யும் பணியே இரைப்பையில் ந... ...கின்றது. கூழாகச் செய்வதில் கபம் உதவுகின்றது பி... அதை நீர்க்கச்செய்து ஜீர்ணமாக்கப் பித்தம் உதவுகிறது உண்... பின் சிறிது ஓய்வெடுப்பதால் கபம் தன் பணியை ஆற்ற முடிகிற... ஓய்வின்றி உடன் சரீர உழைப்பிற்கு இடம் கொடுத்தால். கப... சுரப்பது குறைவதோடு மட்டுமின்றி உடனே பித்தமும் அதி... மாகச் சுரக்கிறது. அதனால் உணவு குழைவுபடாமல் விதைவி... யாக நிற்பது போன்ற உணர்ச்சி, கபப்பூச்சில்லாமல் சூடா... பித்தம் மேற்படுவதால் இரைப்பையில் காந்தல், புளித்த ஏ... களிப்பு முதலிய ஜீர்ணத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. நிலை நீடித்தால் புளிப்பு நிலைத்துப் புண் வரை ஏற்பட ஏது... கிறது. ஆகவே உண்டதும் ஓய்வு உணவு ஜீர்ணத்திற்கு அ... மாகிறது

உண்டபின் ஓய்வு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அ... நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம். இரவு உணவி... பின் ஓய்வு ஓரளவு பெரும்பாலானவர்க்குக் கிடைத்துவிடுகி... பகலில் ஓய்வு வெகு சிலருக்கே கிடைக்கும். கிடைத்த ஓ... சிலர் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பயன்படுத்தி விடுவர். இதுவு... ணம் தாமதமாகக் காரணமாகும், உடல் கனம் அசதி சே... இவைகளை உண்டாக்கும். ஆகவே 15 – 20 நிமிஷங்கள்... வெடுத்துக்கொள்வதுதான் உசிதமே தவிர நீண்ட நேர ஓ... ஹிதமல்ல.

இரவிலும் உண்டவுடன் சிறிது நேரம் இளைப்பாறி... பிறகு 1 – 2 மணி நேரம் சென்ற பிறகே தூங்குவதுதான் ... நல்லது. இரவில் நேரம் கழித்து உண்பதும் உண்ட... ...ங்குவதும் நாளாவட்டத்தில் ஜீர்ண உறுப்புகளின் அ... ...ஜீர்ணத்திற்குக் காரணமாகலாம்.

இயற்கைக்கு உதவுவதும் அதில் ஒரு கட்டுப்பாடும் ஆ... ...தை உடலில் நிலைக்க வைக்கின்றன. ஸுச்ருதர் இ... ...யே நமக்குக் காட்டுகின்றார்.

படாமல் தடுக்கவும் வந்த பின்னரும் கொஞ்
பழக்கத்தை மாற்றவும் உண்டதும் பத்திராஸ்
து நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது நல்லது.

இரண்டாவது உபாயமாக நூறடி தூரம் உலாவுவது
ற்றிலும் கீழ் வயிற்றிலும் எங்கும் ஒரே சீரான அழுத்த
ர்ச்சியும் ஏற்பட உதவுகிறது. இரைப்பையிலும் குடலிலு
ள காற்று அழுத்தம் ஒரே சீராகப் பரவி நிற்கிறது. இப்படி
ஒரே சீராக நிற்பதால் உள்ளே நடக்கும் ஜீர்ணப்பணி
ஒருவித உணர்வுமின்றி மனிதன் வேறு காரியத்தில் ஈடுபட
கின்றது. இப்படிப் பரவி நிற்காமல் வாயு தடைபடும்போது
ன் வேறு வேலைகளில் ஈடுபட முடியாதபடி ஏதோ ஒரு வேதனை
பட்டு தன்னை அறியாமலே வயிற்றைத் தடவிக் கொடுப்பதும்
ழுத்திவிடுவதுமான முயற்சிகளில் மனிதன் ஈடுபடுகிறன். இந்
ல முற்றிலும் ஜீர்ண மருந்து வாயுவைப் பிரிக்கும் மருந்து
ஸாடா ஜிஞ்ஜர் என்றபடி வெளி உதவியை எதிர்பார்க்க
ரிடுகிறது.

மூன்ருவது பயிற்சி இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப்படுப்பது.
ரப்பையின் பெரும்பகுதி மேல் வயிற்றின் இடதுபுறத்தி
ளது வலப்புறத்தில் கல்லீரல் அமைந்துள்ளது. வலது
த்தில் படுக்கும்போது அதில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வேதனை,
ரலின் உந்துதல் அதிகமாகி பித்தமதிகமாகலாம். அம்
ரியே பெருங்குடலின் கடைப்பகுதியும் இடப்புறத்தில்தான்
கிறது. அங்கு வாயுத் தேங்கல் ஏற்பட்டு மேனேக்குவதால்
உணவு பரிணம காலத்தில் ஏற்படும் வாயுவலி அதிகமா
இவ்விரு நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க உண்டபின் இடப்
ஒருக்களித்துப்படுப்பது உதவுகிறது.

"முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்பு உண்டு" என்பது பழமொழி.
வு ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னும் உணவு ஏற்றுக்கொள்
பாதும் பின்னரும் மன ஓய்வும் உடல் ஓய்வும் அவசியம்.
சமயங்களில் ஏற்படும் சரீர — மனப்பரபரப்பு நோயில்
டுவிடும். பசியை உணர்ந்து அதற்கான முக்கியத்து
ம் வகையில் சரீர மன அமைதிக்கு இடம் கொடுக்கு
மற்ற இடத்திலுள்ள ரத்த ஓட்டம் சற்றுக் குறை
பையில் சுற்றிலும் ரத்த ஓட்டமும் மற்ற இ
ம் அதிகமாவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இதன்
ம் நல்ல வகையில் நடைபெறுகிறது. உண்டபின்
அமைதிக்குப் பங்கம் ஏற்படும் வகையில் வேலைகளில்

பல்நோய் முதலியவைகளில் தைலங்களை மருந்து கஷாயங்களை வாயில் நிரப்பி வைத்திருந்து கொப்பளிக்கும் சிகித்சை முறையாகும்.

மலஜலம் கழித்தபின்பு, பல்துலக்கும்பொழுது உணவு அருந்தும் முன்பு, அருந்திய பின்பு இந்த மாதிரியான சந்தர்ப்பத்தில் வாயைப்பரிசுத்தம் செய்து கொள்ளுவதற்காக சுத்த ஜலத்தினால் வாய் கொப்பளித்தலிலும் "கண்டூஷவிதானம்" என்று சில நியமங்களை தர்மநூல் உபதேசிக்கின்றது. குந்திட்டு உட்கார்ந்து கொப்பளிக்கவேண்டும் இடதுபுறத்தில் வாய் ஜலத்தைத்துப்பவேண்டும். வலதுபுறத்தில் கூடாது. இந்தக் கார்யத்தில் இத்தனை தடவைகள் கொப்பளிக்கவேண்டும். இப்படி சில நியமங்கள்.

தர்ம சாஸ்திரப்படி வாய் கொப்பளிக்கும் விதியை அனுஷ்டித்தால் இருவிதத்தில் கைகண்ட பலன் உண்டாகும். நோய்களுக்கு மூலம் அழுக்கு. அழுக்கு சேராமல் வாய் சுத்தப்படுவது என்ற முதல் பலன் ஸ்பஷ்டம். மனோவிஜயம் அதாவது மனதை வசப்படுத்துதல் என்ற மகத்தான பலன் மற்றது கேவலமாய் தோற்றும் சில்லரைக்கார்யங்களிலும் நமது தர்ம சாஸ்திரங்கள் பலவித நியமங்களைக் கூறுவதின் தத்துவம் இந்த நியமங்களை அனுஷ்டித்தல் மூலம் மனஸை வசப்படுத்துதலை ஒவ்வொரு கார்யத்திலும் அப்பியசிப்பதற்காகவே. மனச் சாந்தியைப் பார்க்கிலும் வாழ்க்கையில் சிறந்த லாபம் ஏது?

சுத்தஜலம் தவிர மற்ற திரவபதார்த்தமோ கடின பதார்த்தமோ எதையும் உண்ணும் முன்பும் உண்ட உடனும் வாயை ஜலத்தால் நன்கு கொப்பளிக்க வேண்டும். கடினமான பண்டத்தை சாப்பிட்ட பிறகு வாய் கொப்பளிக்கும் பழக்கம் பொதுவாய் பலரிடம் காணமுடியும். திரவமான பானத்தைப் பருகிய பின்பு வாய் கொப்பளிக்கும் பழக்கம் காண்பது அரிது. பானகம், பால், மோர், பழரஸம், காபி, எதையும் பருகின பின்பும் வாயை ஜலத்தால் கொப்பளித்தல் அவசியம்.

குறிப்பு — உஷ்ணமான பானம் குடித்துவிட்டு உடனே சீதமான ஜலத்தால் கொப்பளிக்கக் கூடாது. வாய் சூடு அடங்கும் முன்பு கொப்பளிப்பதாயின் வெந்நீரினால் கொப்பளிக்க வேண்டும் சீத ஜலத்தினால் கொப்பளிக்க வேண்டியிருப்பின், சில நிமிஷங்களில் வாய் உஷ்ணம் தணிந்த பிறகு கொப்பளிக்க வேண்டும். வாய் சூடு ஆறுவதற்கு முன்பு சீதளமான ஜலத்தை வாயில் ஊற்றினால் பற்களுக்கு வாயுவினால் கெடுதி ஏற்படும். மேலும்,—

மிகக் கடுமையான குளிர்காலத்தில் பனியினால் பல்லும் உதடும் நடுங்கும் பொழுது, மேலும் சீத ஜலத்தினால் கொப்பளித்தல் கெடுதல். இதமான வெந்நீரினால் கொப்பளித்தல் அவசியம்.

ஆசமனம்: இதுவும் ஒரு சுத்தி முறையே. மூன்று தடவைகள் வலது உள்ளங்கையின் மத்தியில் சுத்த நீரை வைத்து, ஈசுவர தியானத்துடன் நீரைப் பருகுவது ஆசமனம் மலஜல சௌசத்திற்குப் பிறகு வாய் கொப்பளித்ததும் ஆசமனம் செய்ய வேண்டும். மற்றும் ஒரு நாளில் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் ஆசமனம் செய்ய வேண்டியதுண்டு. உடல் மூலமாய் உள்ளத்துடன் கூடி நிற்கும் ஜீவாத்மாவிற்கு தோஷத்தைப் போக்கி குணத்தைக் கொடுக்கிறது ஆசமனம். ஒரு சிறந்த ஸம்ஸ்காரமாக தர்ம சாஸ்திரம் கூறியுள்ள ஆசமனத்தினால் உண்டாகும் சிறந்த பயன்களைக் கண்டு ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகளும் மனோ வாக்கு காயங்களின் தூய்மைக்காக ஆசமனம் செய்ய வேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்துகின்றனர். ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் ஸ்தூல உடல் வளத்தை மட்டும் கவனிப்பவரல்லவே. ஸூக்ஷ்ம சரீரம் ஜீவாத்மாவின் மேன்மையையும் சேர்த்து எண்ணுபவர்கள் அன்றோ!

எல்லா வருணத்தினரும் ஆண் பெண் இருபாலரும் எப்பொழுதும் ஆசமனம் செய்ய வேண்டும் என்றே தர்மநூல் பொதுவாய் விதித்துள்ளது.

பழ உணவு

எலுமிச்சை

கோடையில் இனிப்பு – புளிப்புச் சுவையுள்ள பழங்கள் அதிகமாக விரும்பப்படுகின்றன. நாவரட்சியையும் சூட்டையும் இவை தடுக்கின்றன. மனக்களைப்பை அகற்றுகின்றன. இவைகளில் எளியோரும் உபயோகிப்பது எலுமிச்சையே. பழச்சாருகவும் உணவில் புளிப்பு கூட்டும் பொருளாகவும் ஊறுகாயாகவும் பயன்படுகின்றது. நாட்டின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் இது கிடைக்கின்றது. விவசாயத் தோட்டக்கலை வளர்வதால் இன்று எலுமிச்சையில் பல ஜாதிகள் காணப்படுகின்றன. புளிப்பான பழத்தில் தோல் தடித்தது, தோல் மெல்லியது என்று இரு பிரிவுண்டு. சற்று இனிக்கும் பழ இனம் ஒன்று உண்டு. இனிக்கும் பழ இனம் சர்பத் செய்வதற்கு அதிகம் நல்லது தோல் தடித்தது ஊறுகாய்களுக்கும் மெல்லிய தோலுள்ளது பழச்சாருக உபயோகிக்கவும் நல்லது. எலுமிச்சை இலையும் ஒரு நல்ல உணவுப் பொருளே. பழம் உருவில் பெரிதான சில இனங்கள் உண்டு. சிறுத்த பழமுள்ள இனமும் உண்டு.

எலுமிச்சை இலை மேற்புறம் நல்ல பசுமையுடன் நடுநடுவே எண்ணெய் கோளங்களுடன் காணப்படும். இந்த எண்ணெய்ப் பசை ஆவியாக மாறி வெளியாகக்கூடியது. இந்த எண்ணெய்யே இலைக்குத் தனி மணத்தை அளிக்கிறது. எலுமிச்சை இலை, நார்த்தை இலை, உப்பு, கொத்துமல்லி விதை, பெருங்காயம் இவைகளுடன் இடித்துத் தூளாகவோ துவையலாகவோ செய்து உணவுத் துணைப்பொருளாக உபயோகிப்பதுண்டு. நல்ல ருசியும் மணமும் தரும். பசியைத் தூண்டும்.

பழமாக உபயோகிக்க, ஜம்பீரம், நிம்பூகம், மதுஜம்பீரம் என மூன்று வகைப் பழங்களை ஆயுர்வேத குணபாடம் கூறுகிறது. Citrus Limonum, citrus acida, citrus limetta என்ற மூன்று வகையையும் இப்பெயர்கள் குறிக்கும். கிட்டத்தட்ட மூன்றும் ஒரே தன்மையுள்ளவையே. ஜம்பீரம் நீண்ட கோள உருவில் தோல் தடித்து அதிகப் புளிப்புடனுள்ளது. நிம்பூகம் நன்கு உருண்டு, தோல் மெல்லியதாக இருக்கும். ஜம்பீரத்தைவிட இதில் ஸிட்ரிக் ஆஸிட் அதிகமிருக்கும். அதிக அளவில் இதையே மருந்துகளில் பயன்படுத்துவர். மது ஜம்பீரம் (மீடா நீம்பூ) இனிப்பு கலந்த புளிப்பும் உருவத்தில் பெருத்தும் தோல் மிக மெலிந்து மிருக்கும். பழத்தின் தோலிலும் நடுநடுவே எண்ணெய் கலந்த புள்ளிகள் காணும். முகர்ந்து பார்ப்பதற்கு மிகவும் ஏற்றதான மணம் இந்த

எண்ணெய்யில் கிடைக்கிறது. காய் நிலையில் கடும் புளிப்பான சாறு பழுக்கப் பழுக்க இனிப்பு கலந்ததாகும்.

நவீன விஞ்ஞானம் படித்தவர்கள் இத்தகைய புளிப்புள்ள பழங்களினால் விடமின் ஸி எனும் ஜீவசக்திப் பொருளிருப்பதாகக் கூறுவர். நெல்லிக்காய் துரிஞ்சிக்காய், நார்த்தை, எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி, நார்த்தை, குடகு நார்த்தை, புளிப்பு மாதுளை முதலியவை இத்தகைய ஸி விடமின் நிரம்ப உள்ள பழங்கள் எனினும் நெல்லிக்காயும் புளிப்பு மாதுளையுமே சிறந்தவை என ஆயுர் வேதம் கூறுகிறது. விடமின்ஸி விஷயத்தில் எல்லாவற்றிலும் ஒற்றுமை இருந்தாலும் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் புளிப்பால் ஏற்படும் கெடுதிகளை விளைவிக்காதவை நெல்லிக்கனியும் மாதுளங் கனியுமே. மற்றவைகளில் புளிப்பால் ஏற்படும் கெடுதிகள் ஏற் படக்கூடும் என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

புளிப்பால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதிகளில் முக்கியமானது ஒன்று உண்டு. அதிக அளவில் புளிப்புச் சுவையுள்ளதைச் சாப்பிடும் போது அவை அமிலத்தன்மையால் உடலிலுள்ள எல்லா கெட்டிப் பொருள்களையும் நீர்க்கச் செய்து விடும் உடலில் உள்ள கெட்டிப் பொருள்களில் எலும்பு மிகவும் முக்கியமானது. இது பொர பொரத்து நொறுங்கக்கூடிய நிலை அதிகப் புளிப்புள்ளவைகளை அதிகம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படக்கூடும். புளிப்புள்ளவைகளில் எலுமிச்சம்பழம் பழச்சாறுகவும் ஊறுகாயாகவும் புளியாகவும் அதிகம் பயன்படுத்தப்பெறும்போது இந்த அபாயமும் குறிப்பிடத் தக்கது. சரீரத்தில் சுண்ணும்பு சத்து நீர்த்து வெளியேற்றப்படு வதும், மூத்திர மார்க்கம் வழியே வெளியேறும்போது சுண்ணும்புச் சத்துடன் மற்ற உப்புகள் சேர்ந்து கற்களாக மாறுவதும் இதனால் ஏற்படும் அபாயம் என்று நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். தோல் திறம் திட்டு திட்டாக வெளுப்பதும் (loss of pigment) இதன் விளைவே என்பதும் சிலர் கருத்து.

தீதில் எலுமிச்சங்காய் சேர் முத்தேடத்தையும் உன்
வாதக பல சூலையையும் மாகொடிய சாதியெனும்
சர்த்தி குன்மத்தையும் உள் தங்க மருந்திட்டதையும்
பித்த வெப்பையும் தணிக்கும் பேசு

என்கிறது அகத்தியர் குணவாகடம்

நிம்பூ பலம் ப்ரதிதமம்லரஸம் கதுஷ்ணம்
குல்மாம வாதஹர மக்னி விவ்ருத்தி காரி
சக்ஷுஷ்ய மேததத காஸ கபார்த்தி கண்ட
விச்சர்திஹாரி பரிபக்வ மதீவ ருச்யம்

என்கிறது ராஜ நிகண்டு.

எலுமிச்சம்பழம் குளிர்ச்சி என்றொரு பிரசித்தி உண்டு. இதைத் தவறானது எனக் கூறுவர். புளித்த பழச்சாறுகள் உடலின் தோலின் மேல் பட்டதும் சற்று சில்லென்ற உணர்ச்சி தரும் என்பது வாஸ்தவமே. " தலையில் சூடேறி விட்டது. எலுமிச்சம்பழத்தை வைத்துத் தேய்க்க வேண்டும்" என்று கூறுவர். தொடுகையில் முதல் உணர்ச்சி தான் குளிர்ச்சியாக இருக்குமே தவிர அமிலமாகையால் தன் சூட்டைத் தொடர்ந்து காண்பிக்கும். எரிவு ஏற்படுத்தக் கூடியதே. அதிகப் புளிப்பில்லாத மெல்லிய தோலுள்ள எலுமிச்சம்பழம் மிதமாக சூட்டை அதிகப்படுத்தும். தடித்த தோலும் அதிகப் புளிப்புமுள்ளது அதிகச் சூட்டைத்தரும்.

எலுமிச்சம்பழம் பித்தத்திற்கு நல்லது என்பதும் அத்தகைய தவறான எண்ணம்போலத் தோன்றும். எல்லா புளிப்பு திரவங்களும் பித்தத்தை அதிகப்படுத்துபவையே. அதிலும் முக்கியமாக இரைப்பையிலுள்ள பித்த சக்தியை இது அதிகப்படுத்தும். அஜீர்ணம் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் ஒன்று இரைப்பையில் புளிப்பு குறைவது. அந்நிலையில் சிலருக்கு வாந்தி ஏற்படும். அதை எலுமிச்சம்பழம் நிறுத்தும். ஆகவே வாந்தி என்பது பித்தத்தால் ஏற்படும் என்ற பிரமையில் வாந்தியை நிறுத்துவதால் எலுமிச்சம்பழம் பித்தத்திற்கு நல்லதென்ற தவறான எண்ணத்திற்கு இடமளித்துள்ளது. அஜீர்ண நிலையில் ஏற்பட்ட வாந்தி பித்த மின்மையால் ஏற்பட்டது. அதை ஈடு செய்வதால் வாந்தி நின்றதென்பதே தத்துவம். ஆகவே இரைப்பையில் பித்தம் அதிகமாயுள்ள நிலையில் இது ஹிதமல்ல.

பித்த மென்றவுடனேயே புளிப்பால் அதிகமாகக்கூடியது என்று கொள்வதற்குமில்லை. புளிப்பு (acid) க்ஷாரம் (alkali) இரண்டும் பித்தத்தின் வேறுபட்ட இரு நிலைகளை அதிகப்படுத்துபவையே. இரண்டிற்கும் இடம் வேறே. இரைப்பையில் புளிப்பால் பித்தம் அதிகமாகிறது. வேறு சில பகுதிகளில் க்ஷாரத்தால் பித்தம் அதிகமாகிறது. இரைப்பையில் தனது புளிப்பால் எலுமிச்சம்பழம் பித்தத்தை அதிகமாக்கி தீபன சக்தியைத் தூண்டி ஜீர்ணத்திற்கு உதவுகிறது. இங்கு புளிப்பு எனும் சுவை உதவுகிறது. எலுமிச்சம்பழத்தின் புளிப்புச்சாறு தானும் ஜீர்ணமானதும் இனிப்பாக மாறுகிறது. புளிப்புச்சுவை அனைத்தும் ஜீர்ணமானதும் புளிப்பாகவே (விபாக நிலையில்) நிற்கும். ஆனால் எலுமிச்சம்பழப் புளிப்பு ஜீர்ணமானதும் இனிப்பாக (மதுர விபாகம்) நிற்கிறது. இதனால் ஏற்படும் நன்மை கல்லீரல் முதலியவைகளில தேங்கி நிற்கும் பித்தத்தை வெளிக்கொணரப் பயன்படுகிறது. சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கி அங்கு புளிப்பைக் குறைத்து எரிவை

ருகற்றுகிறது. தோலில் அதிகமாக உறையும் தாபத்தைக் குறைக்கிறது. வியர்வையை உண்டாக்கிச் சூட்டைக் குறைக்கிறது. ஆகவே சுவையாலும் உடனடி உணர்ச்சியாலும் சூடுதரக் கூடியதாகவும் பித்தத்தை அதிகப்படுத்துவதாகவுமுள்ள எலுமிச்சம்பழம் முழுவதும் ஜீரணமான பின்னுள்ள விபாக நிலையில் பித்த சமனமும் உஷ்ண சமனமுமாக மாறுகிறது. அதனால் தான் புளிப்பு நீக்க வேண்டிய சில பத்திய நிலைகளில் புளியை நீக்கிய பின்னரும் புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழத்தை உபயோகிக்கச் சொல்வர். எலுமிச்சம்பழமும் கெடுதிதரக் கூடிய நிலைகளும் உண்டு என்பதே கவனத்திற்குரியது. இந்த பாகுபாடு உடற்கூறும் உணவுக்கூறும் நன்கு அறிந்த வைத்யனுக்கே சாத்யமாகுமாதலால் இதில் வைத்தியர் கருத்தை அனுசரிப்பதே முறை.

நாவரட்சியைக் குறைக்கின்றது. ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி அளிக்கின்றது. குடலில் எதையும் வெகு நேரம் தங்கவிடாமல் குடலின் விரிந்து சுருங்கும் பணியைச் சீராக்கி மலத்தையும் ரத்தத்தையும் பிரிக்க உதவி, வெளியேற்ற வேண்டியதை சுறு சுறுப்பாக வெளியேற்றுகிறது. வாயு குடலில் தேங்காமல் வெளியேற்றுவதால் வயிற்று உப்புசம், அபான வாயுவில் கடுமணம் இவைகளைப் போக்குகிறது. ஆங்காங்கு அடைத்துள்ள கபம் வாயு பித்தம் இவைகளை நீர்க்கச் செய்வதன் மூலம் தடையின்றி வெளியேற்றுகிறது: ஜ்வரத்தில் நாவரட்சியும் எரிவும் மிக்க நிலையில் இதன்சாறு வென்னீரும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கத் தணிகிறது. ஜ்வரத்தில் அஜீர்ணத்தாலல்லாமல் வேறு உணர்ச்சி மிகுதலால் இழைத்து இழைத்து வாந்தி ஏற்படும் போது ஓரளவு ஜம்பீரபானகம் (எலுமிச்சம் பழச்சாறு, இஞ்சிச் சாறு, சர்க்கரை இவைகளால் தயாரிக்கப் பெற்றுது) உதவுகிறது.

பேதி மருந்துகள் கொடுத்து அதனால் அளவுக்கு மீறி பேதியும் வாந்தியும் ஏற்படும் போது எலுமிச்சம் பழச்சாறு நன்கு உதவும். ஜீரகத்தைப் பொன் வறுவலாக வறுத்துத் தேனுடன் இதன் சாற்றையும் ஜலத்தையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுக்க பேதியும் வாந்தியும் நிற்கும்

பசிக்குறைவு அஜீர்ணம் இவற்றின் காரணமாகக் குமட்டல் வாயில் ஜலம் ஊறல் வாந்தி முதலியவை இருந்தால் எலுமிச்சம் பழ சர்பத்து – ஜம்பீர பானகம் நன்கு உதவும். சில அ
இரைப்பையில் உள்ள புளிப்புக் குறைவால் சாப்பிட் நி
செரியாமல் பேதி ஆகும். இதற்கு சாப்பிட உட்காரும் அ

களினால் விளைவதாயினும், கபத்தின் முக்கிய ஸ்தானமான ஆமாசயத்தில் இருந்துதான் வெளிவருகின்றது. ஆதலால் வாந்தியில் கபதோஷத்திற்கு தனி முக்கியத்துவம் உண்டு. இயற்கையாகக் குழந்தைப் பருவத்தில் கபத்தின் ஆதிக்கம் அதிகம். இதனால் இளங் குழந்தைகளுக்கு வாந்தி அதிகம் ஏற்படுவது சகஜம்.

குழந்தைகளின் வாந்தி நாலு விதம்

முதலாவது : குழந்தை உணவை அருந்துங்காலத்தில், உணவு அருந்தும் விதத்தில் ஏற்படும் பிசகினால் வருவது. தாய்ப்பாலை தாயின் மார்பிலிருந்து உறிஞ்சிப் பருகும் பொழுது, அல்லது ஃபீடர் பாட்டில் நிப்பிளிலிருந்து பால் முதலிய திரவத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கும் பொழுது சிறிதளவு வெளிக்காற்றும் சில சந்தர்ப்பத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு குழந்தையின் ஆமாசயத்தினுள் புகுந்துவிடுகிறது. சலிக்கும் இயல்புள்ளதானதால் ஆமாசயத்திலிருந்து காற்று வெளியேறுகிறது. குழந்தை குடித்துள்ள திரவத்தையும் ஓரளவு அக்காற்று வாயின் வழியே கொண்டு வருகிறது. கொஞ்சமாய் வெளிவந்தால் கக்கல், அதிகம் வந்தால் வாந்தி என்பர்.

இந்த வாந்தியை ஒரு வியாதியென்று கருத முடியாது. ஆனாலும் குழந்தைக்கு உணவு போதிய அளவில் சேராததால், குழந்தை சரியாக வளராது. இளைத்துவிடும். ஆதலால் இந்த கோளாறையும் உடனே போக்க வேண்டியது அவசியம்.

சிகித்ஸை : தாய்ப்பாலை அல்லது ஃபீடர்பாலைக்
உடனே குழந்தையைத் தாயார் தோளின் மேல்
பிடித்துக் கொண்டு, குழந்தையின் முதுகில் 4 – 5
கையால் தட்டவும். குழந்தை வாயினால் ஏப்பம்
வெளிப்பட்டுவிடும். உணவை கக்காது ஃபீடர்
வதில் அதிலிருக்கும் காற்றை வெளிப்படுத்து
ஃபீடரிலிருந்து நிப்பிள் வழியே சில துளி
விட்டுப் பிறகு குழந்தையின் வாயில் வை
குடித்த உடனே சில நிமிஷங்கள் கு
படுத்திருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். குப்பு
பருவம் வந்திருந்தால், வயிறு பூமியில்
உடனே உணவு வாந்தியாகலாம். ஆதலால்
குப்புறிக்கவும் நீந்தவும் விடக்கூடாது.

இரண்டாவது அநுபந்தமாய் நீடிக்கும் வாந்தி: மார்பில் கபம், குடலில் பித்தம் இதன் கெடுதி விசேஷமாய் தொந்திரவாய் இல்லாமலே, குழந்தை வாந்தி எடுக்கும். சிலநாள் வாந்தி இராது. பலநாள் வாந்தி தொடர்ந்து இருக்கும். வாந்தியில் அதிகக்கெடுதல் தெரியாது. உணவு உடலில் சேராததால் நாளுக்குநாள் குழந்தை இளைக்கும். இந்த அநுபந்தியான வாந்தியையும் மேல்கூறும் ஔஷதங்கள் ஒன்றின் சில நாட்கள் தொடர்ந்து உபயோகத்தினுல் சொஸ்தம் செய்துவிடும்.

(1) சந்தனத்தூள், நெல்லிவற்றல் இவ்விரண்டின் சீத கஷாயம். (2) தனிக்கடுக்காய் தோலின் சூர்ணம். (3) பேப்புடல் வேப்பம்பட்டை கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் சீந்தில் கொடி இவைகளின் கஷாயம். (4) அரசம்பட்டை சாம்பலின் ஜலம். (5) புளிப்பு மாதுளை விதை ஜீரகம் நாககேஸம் இம்மூன்றின் சூர்ணம். (6) பூங்காவிக்கல் சூர்ணம் தேனில். (7) பஞ்சஜீரகார்க்கம் (8) பூஜபஞ்சக சூர்ண ஜலம். (9) ஜம்பீர பானம். (10) பாலார்க்கம் இவைகள் ஒவ்வொன்றும் சிசுக்களின் நீடித்த வாந்தியை சமனம் செய்வதில் கைகண்டது.

மூன்ருவது: ஸ்ரோதோ நிரோதத்தினுல் குடல் அடைப்பினுல் உண்டாகும் வாந்தி. இது மிகவும் கடுமை. சஸ்திர சிகித்ஸையினுல்தான் குணப்படுத்தக்கூடியது. தாயின் அபத்தியம் மற்ற உணவின் தோஷம் அஜீர்ணம் எதுவுமில்லாமல், ஆமாசயத்திற்கும் கிரஹணி எனப்படும் சிறுகுடல் ஆரம்பத்திற்கும் மத்தியில், குடலின் உட்புரத்தில் குடல் சுருங்கிப்போகிறது.
இதனுல் குடிக்கும் பால் ஆமாசயத்திலிருந்து கீழே இறங்க
யாமல், குடித்த 15 – 30 நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு குடித்த பால்
யும் வாந்தியாகிவிடும் சிறுகுடல் அடைப்பினுல் ஏற்பட்டு
து. இந்த வாந்தி என்று, வாந்திபண்ணும் விதத்தைக்
தால் எளிதில் தெரிந்துகொள்ள முடியும் வயிற்றில்
ம்பழம்போல் மேலாக மிதந்து சுழன்றுவரும் குறி
தெரியும். வாந்தி பீச்சாங்குழலிலிருந்து வேகமாய்
போல் எட்டி விசிறியடித்துக்கொண்டு வரும். மலம்
படும். உடலில் உணவு அம்சமே சேராததால்,
ரஸதாது க்ஷீணித்து இளைத்துவிடும்.

இந்தக் குடல் அடைப்பு வாந்தி ஏற்படுவது
திவசத்தால் ஏற்படினும் பயப்படவேண்டிய
திலேயே கவனித்து தாமதமின்றி வயிற்றில்
ய்தால் குடல், பூர்ண சொஸ்தமாகிவிடும்.
து.

(தொடரும்)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

ஸ்தாபிதம்: 1902.

தலைமை ஆபீஸ்: கோட்டக்கல்

தலைமை ஆபீஸ் போன்; கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ச்

Registered Trade Mark.

ஆபீஸ்
போன் நெ. 31

நர்ஸிங் ஹோம்
போன் நெ. 44

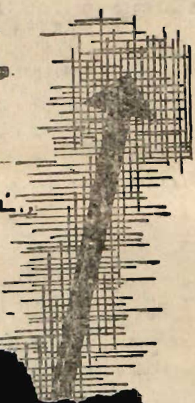
பிராஞ்சுகள்:

1. கோழிக்கோடு, (போன் நெ. 2155) கல்லாய் ரோடு.
2. திரூர். (போன் நெ. 31) ஸ்டேஷன் ரோடு.
3. பாலக்காடு, ([illegible] நெ. 104) வடக்கந்தரா.
4. [illegible] 584) [illegible] G. B. ரோடு.
5. எர் [illegible] ந்தி ரோடு.
[illegible] ாசஸ்தலம்
6. [illegible] ரோடு.

இம்காப்ஸ்

ஆராய்ச்சியும் நிலையான வளர்ச்சியும்

இம்காப்ஸின் கடந்த 25 ஆண்டுகால வளர்ச்சி நிலையான முன்னேற்றத்தின் அறிகுறி. மருத்துவத்துறையில் இந்த நிறுவனம் 1944-ம் ஆண்டு 224 அங்கத்தினருடன் கூட்டுறவு முறையில் சிறிய அளவில் தொடங்கப்பட்டது. இன்று இம்காப்ஸின் வசதிகள் நிறைந்த ஆராய்ச்சிப் பகுதி நம்நாட்டின் மருத்துவ மூலிகைகளின் பயனைக் குறித்து இடையறாத ஆராய்ச்சி புரிந்து கொண்டு வருகிறது. மேலும் மருந்துகளைத் தயாரிக்கின்ற கூடமானது நவீன யந்திரங்களைப் பெற்றமையால் உற்பத்தியை பன்மடங்கு பெருக்கி, தரமானதும், தூய்மையானதுமான மருந்துகளை விரும்பும் பல லட்சக்கணக்கான மக்களின் தேவைகளை நியாய விலையில் பூர்த்தி செய்கிறது.



IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்பரேட்டிவ் பார்மஸி & ஸ்டோர்ஸ் லிட்.,
அடையார், சென்னை-20

கிளை அலுவலகங்கள்:
சென்னை-2, மதுரை
தாடேபள்ளி (ஆந்திரப் பிரதேசம்),
விஜயவாடா, ஹைதராபாத், பெங்களூர்

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சௌமிய
ஆனி
மலர் - 7

ஜூன்
1969
இதழ் 6

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

பிரார்த்தனை ...	121
தத்த ரஹஸ்யம் ...	122
ரத்த ஓட்டம் கண்ட ஹார்வி ...	132
வாழ்வின் குறிக்கோள் ...	135
நோய் தீர்க்கும் கடவுள் ...	137
குழந்தைகளின் வாந்தி ...	138

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

வாக்கும் மனமும் ஒன்றுபடுவது

இம்மாதத்தின் பிரார்த்தனைப் பாடல் வேதாந்தப் பாடத்திற்கு முன் கூறும் பிரார்த்தனையின் ஒரு பகுதியாகும். ஆசிரியர் சீடர் கல்வி என்ற முக்கோணம் சரியே அமைவதே ஞானலாபத்திற்குச் சிறந்த ஸாதனம். இம்மூன்றும் இணையப் பேரறிவு வடிவனான இறைவனின் அருள் தேவை அவன் அருளால் தான் இது கிட்டும். ஆகவே சீடனும் ஆசாரியனும் சேர்ந்து இப்படி ஈசனிடம் அருள் வேண்டுகிறார்கள். வாக்கையும் மனத்தையும் ஒன்று படுத்துவதே யோகம். பேசியதையே மனத்திற் கொள்வதும் மனத்திற் கொண்டதையே பேசுவதும் உண்மையறிவைத்தரும். உள்ளொன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசுபவன் அறிவின் சாயலைக்கூடக் காண இயலாது உலகும் அது பற்றிய அறிவும் வேதம். அதுவே இறைவன். ஆகவே வாக்காலும் மனத்தாலும் உலகோடும் உலக அறிவோடும் நல்லிணக்கம் பெற வேண்டும். கேட்டு அறிந்ததை ஞாபகத்தில் வைப்பது சிறந்த சாதனை. காலத்தை வீணடிக்காமல் சரியாகச் செலவழிப்பதே காலரூபியான ஈசனின் வழிபாடு. அப்படி காலத்தை வீணுக்காமல் இருப்பதே பகலையும் இரவையும் சீராக இணைப்பதாகும். நேர்மையுள்ளதும் உண்மையானதுமானதையே பேசப் புகும் போது மனம் நிலைப்படுகின்றது. குருபக்தி நிலைக்குமளவு அறிவு வளர்கிறது. குருவின் க்ஷேமத்தை நாடுமளவு அது நிலைக்கிறது. இதுவே இந்த பிரார்த்தனையின் நோக்கமும் அதன் மூலம் வேண்டிப்பெறும் பலனுமாகும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B நடராஜ சாஸ்திரி,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
சௌமிய ஆனி
மலர் 7.

1969
ஜூன்
இதழ் 6.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

वाङ् मे मनसि प्रतिष्ठिता मनो मे वाचि प्रतिष्ठितं आविरावी र्म एधि वेदस्य म आणीस्थः श्रुतं मे मा प्रहासीः अनेनाधीतेन अहोरात्रान्सन्दधामि। ऋतं वदिष्यामि। सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु । तद्वक्तारमवतु ।

இறைவ! எனது வாக்கு மனத்தில் நிலைத்திருக்கட்டும்! மனம் வாக்கில் நிலைத்திருக்கட்டும்! உன்னருளின்றி உனைக் காண முடியாதாகையாலே நீயே முன் தோன்றுவாயாக! என் வாக்கும் மனமும் என்னை ஞானத்துடன் இணைக்கத் தகுதி பெறட்டும்! நான் கேட்டறிந்தது மறக்காதிருக்கட்டும்! பகலையும் இரவையும் இவ்வறிவால் நல்ல முறையில் இணைப்பேனாக! பொருத்தமானதையே உண்மையையே பேசுவேனாக! அப்படிப்பெற்ற பேரறிவு என்னைக் காப்பாற்றட்டும்! என் ஆசிரியரைக் காப்பாற்றட்டும்!

தினசரியை

தந்த ரக்ஷை

மனிதனின் பற்கள், தமது அமைப்பினுலும், தோற்றத்திஞலும் கவிகளுடைய மனத்தைக் கவர்ந்து அவர்களால் புகழப்படுகின்றன. காரணம் - முதலாவதாக முகத்திற்கு ஒரு வசீகரணத் தோற்றம் தருபவை தந்தங்கள். நாவிற்குச் சொற்களை சுத்தமாயும், தெளிவாயும் உச்சரித்துப் பேசும் பெருமையைக் கொடுப்பவை தந்தங்கள். முகக்கட்டுத் தொய்யாமல், வெளிப் பார்வை அழகிற்கு ஆதாரமாய் இருப்பது மட்டுமல்ல; பற்கள் சரீரத்தின் உள் அவயவங்களின் மேன்மைக்கும் ஆதாரமாயிருக்கின்றன. உடலை வளர்க்கும் உணவுப் பண்டங்களை குடலில் எளிதில் ஜீரணம் ஆகும்படியாக நுணுக்கிச் சீர்படுத்தும் வாய்ப்பும் தந்தங்களுக்கே.

மேலும், சிரஸ்ஸிலிருக்கும் மூளை – கண் – காது – மூக்கு – நாக்கு – வாக்கு இவைகளுடன் பற்களுக்கு மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. பற்கள் நிர்மலமாய் பரிசுத்தமாய் உறுதியாயிருப்பின் மேற்கூறிய இந்திரியங்கள் நன்ருய் வேலை செய்யும். பற்களின் அசுத்தியும் வியாதிகளும் மற்ற இந்திரியங்களுடைய சீரையும் அழிக்கும்; குறைக்கும். தந்தங்களுக்கும் மற்ற இந்திரிய ஸ்தானங்களுக்கும் நெருங்கிய ஸம்பந்தம் இருக்கும் காரணத்தினுல், ஆயுர்வேத ஆசார்யர்கள் கழுத்துக்கு மேல் உள்ள அங்கங்கள் எல்லாவற்றுடன் பல் வைத்தியப் பகுதியைச் சேர்த்துச் சாலாக்கியம் என்ற பெயரில் ஆயுர்வேதத்தின் ஒரு பகுதியை விரிவு செய்துள்ளனர்.

இப்பொழுது ஆலோபதி வைத்திய முறையில் பற்களுக்கு மட்டும தனிக்கல்லூரிப் படிப்பு, ஆராய்ச்சி நிலையங்கள், தனியாக ஆஸ்பத்திரிகள் ஏராளமாய் ஏற்பட்டுள்ளன. இவை பற்களுடைய முக்கியத்துவத்தையும், அவைகளுடைய பராமரிப்பில் குறைகளினுல வரும் கஷ்டங்களையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

தந்தங்கள் சிலருக்கு அழகாய், வெண்மையாய் செயற்கை தந்தங்கள் போலவே வரிசையாய், உறுதியாய், முதிர்ந்த வயோதிகப் பிராயத்திலும் ஆட்டமின்றி, கடின வஸ்துவையும் கடிக்க சக்தியுள்ளதாய் அமைகின்றன. சிலருக்குப் பலவிதக் கோணல்

களுடன் விபரீதமாய் இருக்கின்றன. அதிக பக்ஷத்தில் இரண்டும் இயற்கையே ஆயினும், பற்கள் அழகாயும் உறுதியாயும் இருக்க வேண்டும். விபரீதமாய் இருக்கக்கூடாது என்று எல்லோரும் விரும்பக்கூடியது. விருப்பப்படிக்குப் பற்களின் அழகையும் உறுதியையும் குழந்தைப் பருவம் முதல் பற்களின் ரக்ஷையில் (பராமரிப்பில்) பூர்ண கவனத்துடன் இருந்தால் அடைய முடியும். உள்ளும் வெளியுமாக — பற்களுக்கு உறுதி கொடுக்க இரு வழிகள் - உணவும் ஔஷதமும். அஸ்தி (எலும்பு) தாதுவிலிருந்து தந்தங்கள் உண்டாகின்றன. அஸ்தி தாதுவின் ஸாரத்தை வளர்க்கும் அன்ன பானங்களும் ஔஷதங்களும் இளமையில் உரிய காலத்தில் ஸேவித்தால் தந்தங்கள் திடப்படும்.

உணவில் - பால் - தயிர் - மோர் - வெண்ணெய் - நெய். ஔஷதங்களில் - சிருங்கம் (மான் கொம்பு) - பிரவாளம் (பவழம்)-முத்து - முத்துச்சிப்பி - சோழி - அப்பிரகம் - அயஸ் இவைகள் தந்தங்களுக்கு நேரிடையாக உறுதி கொடுக்கும்.

வெளி வழியே பற்களுக்கு உறுதி தருவதும் இருவிதம். முதலாவது சோதனம். இரண்டாவது - கண்டூஷ கவளங்கள். சொல்பமானதால் கண்டூஷத்தை முதலில் கூறிவிடுகிறேம்.

"ந ச தந்தா: க்ஷயம் யாந்தி த்ரு மூலா:
பவந்தி ச.
ந சூல்யந்தே ந சாம்லேந—ஹ்ருஷ்யந்தே
பக்ஷயந்தி ச.
பராநபி கரான் பக்ஷ்யாந் தைல கண்டூஷ தாரணாத்."
(சரகர்)

தினமும் காலையில் பல் துலக்கிப் பிறகு அரைவாய் நிறையும் அளவு நல்லெண்ணெயை வாயில் வார்த்துக் கொண்டு 10 - 15 நிமிஷ நேரம் வாயில் வைத்துக்கொண்டிருந்துவிட்டுத் துப்ப வேண்டும். இது தைல கண்டூஷம். இதைத் தொடர்ந்து அநுஷ்டித்துக்கொண்டிருந்தால், தந்தங்கள் தேய்வை அடையாது. பற்களின் ஈறுகளும் வேர்களும் உறுதி பெறும் வலி வராது. புளிப்புப் படினும் கூச்சம் உண்டாகாது. மிகக்கெட்டியான பக்ஷணங்களையும் மெல்லும் வலிமையுடன் இருக்கும்.

வஜ்ரதந்த தைலம்

ஆலம் பட்டை 25 கிராம், அத்திப்பட்டை 25 கிராம், மகிழம் பட்டை 25 கிராம், கருவேலம்பட்டை 25 கிராம், பட்டைகள் பச்சையாயிருக்க வேண்டும். இதைக் கல்கமாய் அரைத்துக்

கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் 800 கிராம் ஜலம் 3·200 லிடர் (சுமார் 130 அவுன்ஸ் ஜலம்) ஒன்று சேர்த்து தைலமாக முறைப்படிக் காய்ச்சிக் கொள்ளுக. பாத்திர பாகமாய் பச்சைக் கர்ப்பூரம் 2 கிராம் பொடித்துச் சேர்க்கலாம்.

இந்த தைலத்தினுல் கண்டூஷம் (வாயில் வார்த்து வைத்துக் கொள்ளுதல்) பற்களுக்கு வஜ்ர பலம் கொடுக்கும்.

பல்துலக்கும் முறைகள்

தந்தங்களுக்கு தாட்டீகம் தரும் அன்னபானுதிகள் உள ஒளஷதங்கள் வெளிகண்டூஷங்கள் எல்லாம், ஊத்தை அழுக்கு சிறிதும் சேராமல் நிர்மலமாய் இருக்கும் பற்களுக்குத்தான் பலம் தரும. காரையும் ஊத்தையும் படியாமல் பரிசுத்தமாய் இருந்தால், பறகளை வளர்க்கப் பிரத்தியேக ரஸாயனம் இன்றியே பற்கள், எலும்புபோல் திடமாய் நிற்கும். ஆதலால் தினசரி தந்த தாவனத்தில் அதிககவனம் அத்யாவசியம.

பல்துலக்கும் காலங்கள்: "ப்ராத:, புக்த்வா ச" காலை துயில் எழுந்ததும் முதலில் ஒருதரம் பல்துலக்கவேண்டும். பிறகு ஒவ்வொருவேளையும் சாப்பிட்டதும் துலக்கவேண்டும் என்று கூறுகிறுர் ஒரு தந்த விஞ்ஞானி. "த்வௌ காலௌ தந்த பவனம்" காலையில் தூங்கியெழுந்ததும் ஒருகாலம், இரவில் தூங்கும் முன்பு ஒரு காலம். ஆக இரண்டுகாலங்களில் பல்விளக்கவேண்டும் என்கிறுர் மற்றொரு தந்த விஞ்ஞானி. இருவர் கூறுவதும் யுக்தமே. இரண்டையும் அநுஷ்டிக்க வேண்டியதும் அவசியமே.

நடைமுறையில், காலையில் ஒருதரம் பல்துலக்கலே எங்கும் எல்லோருமே செய்கின்றனர். ஆசாரசீலரான ஸந்நியாஸிகள் மட்டும் பிக்ஷை செய்தபிறகும் நியமமாய் மாலையிலுல் பல் தேய்க்கின்றனர். மற்றவர்கள் பொதுவாய் ஒவ்வொரு சாப்பாட்டுக்கும் பிறகு பல் தேய்க்கும் வழக்கம் இல்லை. ராத்திரி படுக்கும் பொழுது பல்விளக்கும் பழக்கமும் இல்லை. ராத்திரி சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு, தாம்பூலம் வாய் நிரம்ப போட்டுக்கொண்டு, அதைத்துப்பிக் கொப்பளிக்காமலேயே, தாம்பூல வாயுடனேயே விடியும் வகையில் உறங்கக் கூட செய்கின்றனர் பலர். இது மிகவும் கெடுதல். அருவருக்கத்தக்கது

எதற்காக ஒவ்வொரு சாப்பாட்டுக்கும் பிறகு பல்துலக்கல்? உணவின் நுட்பமான கணங்கள் பற்களின் இடையிடுக்குகளில் தங்கிவிடாமல் அகற்றுவதற்காக. தங்கினுல் பலவித பல்நோய்

களுக்கும் அக்னி தோஷங்களுக்கும் ஏதுவாகும் ஆதலால், காலையில் போல அவ்வளவு விரிவாகத் துலக்காவிடினும் பற்களின் இடைவெளிகளில் உணவு அற்பமும் தங்கவிடாமல், ஜலத்தினல் செவ்வெனக் கொப்பளித்து, சுத்தம் செய்து கொள்ளவே வேண்டும். போஜனம் ஆகி தாம்பூலம் போட்டுக் கொண்ட பின்பும், தாம்பூல இன்பத்தை அநுபவித்ததும் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, வாயில் தாம்பூல சக்கை இல்லாதபடி ஜலத்தினல் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ராத்திரிபூராவும் வாயில் பற்களில் எவ்வித பண்டமும் தங்கும்படியாக விடக்கூடாது ஆதலால் ராத்திரி நித்திரை செய்யப் போகும் முன்பும் நன்ருய் பல் துலக்க வேண்டியது அவசியம் ராத்திரி சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு தாம்பூலம் போடுவது பால் பருகுவது எதுவும் இல்லையானல், ராத்திரி சாப்பிட்டவுடன் ஒரே தடவையாக நன்கு பல் துலக்குவதுடன் போதுமானது. தூங்குவதற்கு முன்பதாகப் பல் தேய்த்துவிட்டுத் தூங்கவேண்டும் என்று விதியில்லே.

பல்துலக்கச் சாதனங்கள்: ஈரமுள்ள பற்குச்சிகள் உத்தமம் தூரிகை (பிரஷ்) மத்யமம். விரல்கள் மத்யமத்திலும் மத்தியமம். கடைசிபக்ஷம். குச்சிகள் இவ்விதத்தில் உத்தமம். தினமும் புதிதாய் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடியது. தந்தங்களுக்கு நன்மைதரும் ஔஷதகுணங்கள் சேர்ந்துள்ளது. வேறு சூர்ணமோ பசையோ தேவையில்லை. இக்குணங்களுடன் பொருட்செலவில்லாதது.

பல் விளக்க உபயோகக்கூடிய குச்சிகள்

பொதுவாய் துவர்ப்பு, கசப்பு, உறைப்பு சுவையுள்ள மரங்கள் ஆல், அத்தி, எருக்கு போன்ற பால் உள்ள தருக்கள். கருவேல், வெள்வேல், இலந்தை போன்ற முட்கள் உள்ள மரங்கள் சிலாக்கியம். பால் மரங்கள் முள் மரங்கள் எல்லாம் பல் தேய்க்க எடுக்கலாம் என்று எண்ணக்கூடாது. அறியாத தெரியாத மரக் குச்சியையும் தர்ம சாஸ்திரப்படி விலக்கப்பட்டுள்ள அரசு முதலியதையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. உலர்ந்த குச்சியையும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

தந்த சுத்தியில், இந்தக் குச்சியின் தொடர்ந்த உபயோகத்தினல் இந்த விசேஷப் பயனை அடையலாம் என்றும் பழைய நூல்கள் சொல்லுகின்றன. உதாரணமாய் ஆலம் விழுதினல் காந்தி, புங்கங்குச்சியினல் விஜயம், இச்சியினல் பொருள் விருத்தி, இலந்தையினல் மதுரமான சாரீரம், கருங்காலியினல் நல்ல வாஸனை, அத்தியினல் வாக்ஸித்தி, இலுப்பையினல் திடமான

செவி, அடப்ப மரத்தினுல் லக்ஷ்மீ, நாயுருவியினுல் தைர்யமும் மேதையும், மருத மரத்தினுல் ஆயுள் விருத்தி, தலைமயிர் நரை யின்மை.

இந்த உபதேசங்கள் பழைய நூல்களில் இருக்கின்றன அதே நூலில் சொல்லியிருக்கும் மற்ற சிகித்ஸை முதலிய அம்சங்கள் உண்மையாக இருக்கின்றன. சொல்லிய பயனைப் பிரத்யக்ஷத்தில் பார்க்கிறோம் இவ்விதமே தந்ததாவன மரக்குச்சிகளுக்கும் சொல்லப்பட்ட குணங்கள் அப்படியே இருக்கும் என்று உபயோகித்துப் பார்க்கவேண்டும். இதுபோன்ற விஷயங்களில் பக்தி சிரத்தையுடன் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தல் அவசியமே.

மேலே குறிக்கப்பட்ட மரங்கள் தவிர இன்னம் பல மரங்கள் பல தேசங்களில் ஸம்பிரதாயமாய் பல் துலக்க உபயோகிக்கப்படுகின்றன. ஆனுல் ஆலமரத்தின் விழுது எல்லா விதத்திலும் உத்தமோத்தமமான பற்குச்சி மிருதுவானது. உபயோகிக்க ஸுலபமானது. பற்களுக்கு உறுதியளிப்பதில் நிகரற்றது.

பல் துலக்க குச்சிகள் உத்தமம். ஆனுல் இந்நாளில் நகர வாஸிகளுக்கு குச்சிகள் கிடைப்பது அரிது. சாத்தியமில்லை. வட நாடுகளில் மகா நகரங்களிலும், பச்சைக் கறிகாய்கள் கொண்டு வந்து விற்கப்படுவது போலவே, பற்குச்சிகளும் ஈரமாய் விற்கப்படுகின்றன. பணம் கொஞ்சம் செலவு செய்யவேண்டியிருப்பினும் பச்சைப் பல்குச்சி உபயோகிக்க ஒரளவு முடியும் நமது தென்னுட்டில் நகரங்களில் தினசரி பற்குச்சி பச்சையாகக் கிடைப்பதில்லை.

ஆதலால் அடுத்தபடியாக இக்காலத்தில் எங்கும் கிடைக்கக் கூடியதான தூரிகையை (பிரஷ்) உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கிறது. பழைய காலத்தில் குச்சிகள் கிடைத்ததால் தூரிகையின் சிந்தனைக்கு அவசியமில்லை தூரிகை (பிரஷ்) குச்சி போல் பற்கள் இடையில் இடுக்குகளில் இருக்கும் கணங்கள் - அழுக்குகள் - ஊத்தைகளை அகற்றவல்லது.

ஆனுல் புதுக்குச்சியைப்போல உபயோகிக்க அருகதை தூரிகைக்கு (பிரஷ்) கிடையாது. குச்சியை உபயோகித்துவிட்டு எறிந்துவிடலாம். இரண்டாந்தரம் உபயோகிப்பதில்லை. தூரிகை (பிரஷ்) உபயோகித்ததையே திரும்பத்திரும்ப உபயோகிக்க வேண்டியிருப்பதால், தூரிகையில் (பிரஷ்) அழுக்கு சேருகிறது. பல்லிலிருக்கும் அழுக்கைப் போக்குவதற்குப் பதிலாக, தூரிகை (பிரஷ்) தன்னிடமிருக்கும் அழுக்கை பற்களில் சேர்ப்பிக்கும். பயன் சொல்லவேண்டுமா? அழுக்கினுல் அனந்தமான பல்

வியாதிகள். ஆதலால், பற்களின் ஊத்தையை அகற்றுவதற்கு தூரிகையை (பிரஷ்) உபயோகிப்பதற்கு முன்பதாக, அந்த தூரிகையில் (பிரஷ்) சேர்ந்துள்ள, ஊத்தையழுக்கைச் சுத்தமாக அகற்றிவிடவேண்டும்.

தூரிகையை (பிரஷ்) சுத்தம் செய்ய வெறும் நீரால் கழுவுதல் போதாது. கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டால், தூரிகையின் பிடி நெளிந்து உபயோகிக்க லாயக்கில்லாமல் ஆகிவிடும். தினசரி உபயோகிக்கும் முன்பு, தூரிகையை (பிரஷ்) நல்ல ஸோப்பு தேய்த்து சுத்த நீரால் கழுவி விட்டு உபயோகிக்கவேண்டும்.

தவிர, ஈரமான பற்குச்சியில் பல்லுக்கு ஹிதமான சாறும் பசையும் இயற்கையாக இருக்கிறது போல், தூரிகையில் (பிரஷ்) கிடையாது. சோதன குணமுள்ள பசையையோ சூர்ணத்தையோ சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிச் சில குறைகள் இருப்பினும், பற்களின் சுத்திக்கு அத்யாவசியமாயிருப்பதால், குச்சிக்கு அடுத்தபடியாக தூரிகையை (பிரஷ்) எடுத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.

மேலும் இக்காலத்தில் சூழ்நிலையில், ஸகலகார்யங்களையும் அவஸர அவஸரமாய் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது வெளியில் சுற்றல் அதிகம், பற்குச்சியைத் தேடுவதற்கு அவசரமில்லை. தூரிகையை (பிரஷ்) எடுத்துக் கொள்ளுவது தவிர வேறு வழியில்லை. தூரிகையையும் சுத்தம் செய்யவேண்டியிருக்கிறது என்பது தவிர தூரிகை உபயோகத்தில் வேறு சிரமம் இல்லை.

தந்த சூர்ணத்தைக்கொண்டு விரல்களினால் தேய்ப்பதில் பற்கள் முற்றிலும் சுத்தமாக முடிகிறதில்லை. இடை இடுக்களில் இருக்கிற அழுக்கை விரலினால் அகற்ற முடியாது. உபயோகிக்கப் படும் சூர்ணமே பற்களினிடையே ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது. ஆதலால் விரலினால் பல் தேய்ப்பது மிகபட்டம்தான். எப்பொழுதாவது அவஸர ஸமயங்களில் மட்டும் செய்வதில் பாதகமில்லை. வைத்திய சாஸ்திரம் மட்டுமல்ல, தர்மசாஸ்திரங்கள் கூட விரலினால் பல் துலக்குவதைப் பாபம் என்று கண்டிக்கின்றன. ஸமய ஸந்தர்ப்பத்தில் விரலினால் பல்துலக்குவதானால், நடு விரலாலும் கட்டை விரலாலும் தான் துலக்கலாம். கார்யம் செய்ய முதலில் ஈடுபடும் ஆள்காட்டிவிரலினால், அல்லது, மற்றவிரல்களினால் தேய்க்கக்கூடாது என்றும் தர்ம விதி.

பல் துலக்குவதற்கு லேபினிகளும் (மெழுகு) சூர்ணங்களும் பல இருக்கின்றன. துவர்ப்பு ரஸம் தந்தங்களையும் ஈறுகளையும்

உறுதியாக்கும். கசப்பும் உறைப்பும் கிருமிகளையும் அழுக்குகளையும் அகற்றும் உப்பு வெண்மை தருவதுடன் கிலேதத்தைப்போக்கும். மதுரம் பல்லுக்குப் பிரயோஜனமில்லை. கொஞ்சம் கெடுதல். புளிப்பு பல்லுக்கு மிகக் கெடுதல் உண்டுபண்ணும். புளிப்புள்ள பழரஸம் பருகினவுடன் பற்களை அவச்யம் அலம்பவேண்டும். தந்தத்திற்கு ஹிதமான திரவியங்களைக்கொண்டு சூர்ணம் லேபிநிகளை உண்டுபண்ண வேண்டும். பணம்திரட்டும் நோக்கத்துடன் சுட்ட சாம்பலையும் கரிகளையும் பொடித்து, விறுவிறுப்புத் தரும் வர்ணம் கலந்து, கவரும் விளம்பரத்துடன் எண்ணற்ற பற்பொடிகள் விற்கப்படுகின்றன இவைகளை உபயோகித்தல் அபாயகரமானது தந்தசூர்ணம் லேபிநியை (மெழுகு) வீட்டில் தானே செய்துகொள்ளுவது உத்தமம். ஸௌகர்யமில்லாவிட்டால், சாஸ்திரீய முறையில் மருந்து தயாரிப்பவர்களிடமிருந்து தான் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

தந்தலேபிநீ

(மெழுகு) கிராம்பு, வெண் கோஷ்டம், கடுக்காய் தோல் நெல்லிக்காய் தோல். தானிக்காய் தோல், ஏலரிசி, லவங்கப் பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, 11 சரக்கும் ஸமனெடை. துணியில் தேய்த்தெடுத்த மென்மையான சூர்ணம். எல்லாவற்றுக்கும் ஸமனெடையாக சுத்தம் செய்த சாக்கட்டி (Chalk Powder) சேர்க்கவும். சூர்ணமாகத் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு, குழைத்து மெழுகாகத் தேவையளவு தேன் சேர்த்துப் பற்களை தேய்க்கவும். முன்பதாகவே சில நாட்கள் தேவைக்கு மெழுகு செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம். தேன் மதுரமானாலும் பல்லுக்கு நல்லது, வாய்ப்புண் முதலியதைப் போக்கும். கரும்பு சர்க்கரை இனிப்புத்தான் பல்லுக்கு ஏற்றதல்ல. தேனுக்குப் பதில் கிளிசரின் சேர்க்கலாம். இந்நாளில் வியாபாரத்திற்கு செய்யப்படும் பல் மெழுகு முற்றிலும் கிளிஸரின் சேர்த்து அரைத்ததே.

சாக்கு சுத்தம் செய்யும் விதம் – சாக்கு கட்டியை சூர்ணம் செய்து சலித்து விட்டு. ஜலத்தில் கரைத்து துணியில் வடிக்கட்டி விட்டு, சில மணி நேரம் வைக்கவும் தனியே மேலாக நிற்கும் நீரை எடுத்து விட்டு, அடியில் உரைந்து தங்கும் அம்சத்தை வெய்யிலில் உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ளவும். சாக்கட்டி நயமான சரக்காய் இருந்தால் ஒரு தரம் ஜலத்தில் கரைத்துக் காயவைத்தால் போதும். தவளமாகிவிடும். நயச்சரக்காயில்லாவிட்டால் 2 – 3 தடவைகள் நீரில் கரைத்து வடிகட்ட வேண்டிவரும்.

இதயம் சுருங்கி விரியும்போது அதற்கேற்ப தமனிகளில் துடிப்பு பிரதிபலித்ததைக் கண்டார். ஒரு தமனியில் துளையிட்டதும இருதயம் சுருங்கும்போது ரத்தம் வேகமாகப் பீறி வெளியாவதையும், இதயம் விரியும்போது வெளியாவதன் வேகம் குறைவதையும் கண்டார். ஆக இதய இயக்கத்திற்கேற்பத்தான் தமனி வழியே ரத்தம் வெளியே செல்கிறதென்பதை அறிய முடிந்தது, தமனிகளின் வழியே ஓடும்படி இதயம் ஒவ்வொரு தடவையும் இரண்டு அவுன்ஸ் இரத்தம் அனுப்புவதால் ஒரு நாளில் 1,500 காலன் வரை செலுத்த நேரிடுகிறது. இதெப்படி நேருகிறது என்பதை ஆராயும்போது இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் ரத்தம் சிரைகள் வழியே திரும்ப இதயத்தை அடைவதைக் கண்டறிந்தார். சிரைகளிலுள்ள இலைகள் போன்ற தடுப்புகள் இரத்தம் இதயத்தை நோக்கிச் செல்லமட்டும் அனுமதிப்பதையும் எதிர்த்து திரும்புவதைத் தடை செய்வதையும் கண்டறிந்தார். இப்படி இதயத்திலிருந்து வெளியேறும் இரத்தம் திரும்ப இதயத்தினுட் செல்லும் பயண முறையை ஆராய்ந்து அதை நன்கு நிருபணங்களுடன் விளக்கியதே ஹார்வியின் ஆராய்ச்சிப் பணியாகும். மிகச் சிறந்த ஆராய்ச்சி இது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

ஹார்விக்கு முன் இது பற்றிய கருத்து எப்படி இருந்தது? மேனாடுகளில் ரத்தம் உடல் முழுவதும் நிரம்பி நிற்கும் திரவம் என்ற கருத்து நிலவி வந்தது. பல்லாண்டுகளாக நிலைத்து வந்த கருத்துக்களைச் சட்டென்று மாற்ற முடியாத காலம் அது. ஆகவே ஹார்வி கண்டுபிடித்தது மிகப் புதிய கருத்து இன்றும் நம் பள்ளிகளில் ஹார்விதான் ரத்த ஓட்டத்தைக் கண்டிபிடித்தவர் என்று போதிக்கப்படுவதைக் காணலாம்.

ஆனால்! ஹார்வி முதன் முதலாக ரத்த ஓட்டத்தைக் கண்டு பிடித்தவர் என்பது மேனாடு சம்பந்தப்பட்டவரை உண்மையாய் இருக்கலாம்: பாரத தேசத்தின் அளவில் அவர் முதலாக இதைக் கண்டுபிடித்தவராக மாட்டார். ஆகவே நம் பள்ளிகளில் இதை சற்றுத் திருத்தி "மேனாட்டினருக்கு முதன் முதலாக ரத்தப் பயணத் தத்துவத்தை உணர்த்தியவர்" என்ற உண்மையைப் போதிப்பது நேரானது

ரத்தம் ஹிருதயத்திலிருந்து தமனிகள் வழியே வெளிப்பட்டுச் சுற்றித்திரிந்து சிரைகள் வழியே திரும்ப வந்து சேர்கிறது என்ற ஹார்வியின் கண்டுபிடிப்பு ஆயுர்வேத நூலான ஸுச்ருதஸம்ஹிதையில் விவரமாகக் காண்கிறது. ஹிருதயத்திலிருந்து 101 முக்கியக் குழாய்கள் மூலம் பிராண சக்தியுள்ள ரத்தம் உடல் முழுவதும் பாய்கிறதென்பது உபநிஷத்துக்களில் காண்கிறது. இவை எல்லாம் 3000 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டு

நாட்டில் அறிஞர்கள் ஏற்றுக்கொண்டு தம் தமது நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ள தத்துவம். ஸுச்ருதஸம்ஹிதை மாணவர்களுக்கு விஷய வாரியாகப் போதிக்கத் தொகுத்த நூலாகும். பல அறிஞர்கள் ஏற்று நடைமுறையில் அனுபவித்தவைகளே போதனை நூல்களில் இடம்பெற முடியும். இன்னார் கண்டுபிடித்தது என்று குறிப்பிட முடியாத அளவிற்குப் பழமையில் ஊறிய கருத்துக்கள் இவை. கிரேக்க ரோம விஞ்ஞான அறிவு வளர்ச்சிக்கு எந்த அளவிலும் குறைவுறாத பாரதீய விஞ்ஞான அறிவு வளர்ச்சியின் வரலாறு சுதந்திர அரசாங்கம் பெற்றுப் பல ஆண்டுகளாகியும் சரியே குறிக்கப்பெறவில்லை. மேனாட்டில் கிரேக்க ரோம விஞ்ஞானமே நவீன விஞ்ஞானத்தின் மூலாதாரமானபடியால் அதன் சரித்திரத் தொகுப்பு சரியே குறிக்கப் பெற்றுள்ளது. அப்படிக் குறிக்கப் பெற்ற சரித்திரமே நம் நாட்டின் சரித்திரமாகவும் மாறி நம் தேசத்து மாணவர்களுக்கும் ஹார்வி போன்றவர்களே விஞ்ஞான மூதாதையர்களாகும் பேறு (?) கிட்டியுள்ளது. இந்தப் பள்ளிப் படிப்பின் விளைவாக ஹார்வியை மதிக்கக் கற்றிருக்கும் நாம் ஸுச்ருதருக்கு ஹார்வியின் சம அந்தஸ்தைக் கூடத் தர விரும்ப மாட்டோம்.

இன்றைய சரித்திர போதனை, கடந்த இரண்டு மூன்று நூற்றாண்டுகளுக்குள்ளாகத்தான் உலகமே அறிவு பெற்று முன்னேறி இருக்கிறதென்ற முடிவிற்கு மாணவர்களைக் கொண்டு செல்லுகிறது. மற்ற தேசங்களின் சரித்திரம் எப்படியோ தெரியாது. பாரத தேசத்தின் சரித்திரத்தை அப்படி மதிப்பது மிகவும் நேர்மையற்றது. இவ்வளவு விஞ்ஞான வசதி பெற்றிருக்க முடியாது என நாமே நிர்ணயிக்கும் ஒரு காலவரையில் நம் முன்னோர்கள் சாதித்துள்ள விஞ்ஞானப் படைப்புகள் இன்றும் வியக்கத்தக்கதாக இருப்பதை அறிவாளிகள் மறுக்கமாட்டார்கள். அப்படி அவர்கள் மதிப்பதை இளமையில் கல்வி கற்கும் மாணவர்களும் மனதிற் கொள்ளும்படி சரித்திரத்தை நேராக அமைத்துத் தருவது இன்று போதனைப் பொறுப்புள்ளவர்களது கடமையாகும்.

— —

வாழ்வின் குறிக்கோள்

அமைதியும் பண்பும் நிறைந்த சமுதாயம் வாழ்வதன் குறிக்கோளைப்பற்றிச் சிந்தித்து அதை அடைய முற்படுகிறது. சமுதாயத்திடையே சிக்கலான சூழ்நிலை ஏற்படும்போது குறிக்கோள் என ஒன்று தேவை என்பதையே மறந்து – நேற்று என்று ஒன்று இருந்ததில்லை; நாளை என்பதும் கிடையாது; எல்லாம் இன்றே இப்பொழுதே என வெறிகொண்டு லட்சியத்தையும் அதை அடையத்தக்க சுமுகமான பாதையையும் மதிக்காமல் சீறுகிறது. அந்நிலையில் சமுதாயமே அழிந்து விடுமோ என்ற பீதி தோன்றுகிறது. இயற்கை இந்நிலையை நீடிக்க விடுவதில்லை. வெளித்தோன்றும் கொந்தளிப்பின் அடியில் அமைதியான சூழ்நிலையும் அமையச் செய்கிறது.

நேற்றும் நாளையும் இல்லாத சமுதாயம் முன்னேற்றமடையாது நாளைக்கென ஏதேனும் செய்ய விரும்பும்போது. அந்தச் செயல் இன்றளவில் பயன்தராமல் போகும். இதனால் திடம் குன்றாமல் நாளையை மதித்துச் செயலாற்றத் துணிபவனே தூரதர்சி. இவனைத்தான் விஞ்ஞானி என்று உலகம் மதிக்கிறது. இன்றை மட்டும் உணரும் நாம் நாளையைப்பற்றி மதிக்காமல் பொழுதை வீணடிக்கையில், பிறருக்காக ஒருவன் தனது இன்றை வீணடித்து நாளையைப் படைக்கிறானல்லவா ?

சரித்திர காலத்திலிருந்தே பிறர் நலத்திற்காகத் தன்னலத்தைப் பாராட்டாத ஒரு சிலர் முற்பட்டதால் தான் விஞ்ஞான வளர்ச்சி இந்நிலை அடைந்திருக்கிறது விஞ்ஞான சிருஷ்டிக்குள் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு முதலிடம் பெறுகிறது. காயமாவது பொய்யடா! காற்றடைத்த பையடா என்று கூறும் வேதாந்தியும் காற்றுள்ள போதே தூற்றிக்கொள்ள வேண்டுமென்ற விரைவு மனப்பான்மையுடன் ஆத்ம சித்தி பெறக் காய சித்தியை முதலில் அரும்பாடுபட்டு சாதித்துக்கொள்கிறான். ஸ்ரீ கோவிந்த பகவத்பாதர் ஆதி சங்கரரின் குரு. அவரது காயசித்தி நூல் ரஸஹ்ருதயமென்பது. உடலை ஜரையும் மரணமும் தீண்டாமல் விரும்புமளவு ஆயுளை நீட்டி அதற்குள் பேரறிவு பெற்று ஜீவன் முக்தி பெறுவது என்ற குறிக்கோளுடன் உடலில் நரையும் திரையும் மரணமும் அகல உதவும் ரசசித்தி என்றோர் ரஸாயன முறை பற்றிய நூல் அது. காய கல்பத்திற்கான ரசசித்தியில் ஈடுபடுபவனின் குறிக்கோள் என்ன என்பதை ஸ்ரீ கோவிந்த பகவத்பாதர் குறிப்பிடுகிறார்.

ரஸ பந்தச்ச ஸ தந்ய:
ப்ராரம்பே யஸ்ய ஸததமிவ கருணா.
ஸித்தே ரஸே கரிஷ்யே
மஹீமஹம் நிர்ஜராமரணம்.

"எப்போதும் தாளமாக ஓடும் பாதரசத்தைக் கட்டுவது என்பது மிகவும் போற்றத்தக்கதோர் விஞ்ஞானப் பணி. கடும் உழைப்பால் அடையத்தக்கது. அதன் நடுவே உழைக்கும் விஞ்ஞானிக்குப் பல வகையில் இடர்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் அவைகளைப் பொருட்படுத்தாமல் குறிக்கோளில் அவன் வைக்கும் பற்றும் பிடிப்பும் உலக மக்களின் ஆரோக்கியம் பற்றிய அவனது கருணை மனப்பான்மையால் ஏற்பட்டது. அப்படி அவன் ரசசித்தி பெற்றால் அவனால் உலகமாந்தர் அனைவரும் நரைதிரை மூப்பின்றி அகால மரணமின்றி வாழ முடியுமல்லவா? அதனால் அவனது ரசக்கட்டு முயற்சிக்குக் கருணையே தூண்டுகோலாவதால் அவன் முயற்சி போற்றத்தக்கது."

தன்னலம் பாராது மன்னுயிர் நலம் பாராட்டும் தன்மை படைத்தவனே விஞ்ஞானி. அத்தகைய விஞ்ஞானிகளுக்கு இக்காலத்திலும் பஞ்சமில்லை. சிங்கம் புலி கரடி போன்ற கொடிய விலங்குகள் உள்ள காட்டிலே மானும் கிளியும் தோன்றவில்லையா?

ஸ்ரீ கோவிந்த பகவத் பாதர் காட்டிய பாதையில் செல்பவர்களுக்கு ரசசித்திக்கு உதவும் லோஹ சித்தி (ஈன உலோஹத்தைத் தங்கமாக்குவது) குறிக்கோளில் பற்று குறையும்போது கருணையின் இடத்தைப் பேராசை பிடித்துக் கொள்வதால் பாதாளத்தில் கொண்டு சேர்த்து விடும். ஆகவே ரசசித்தி முறைகள் ரகசியமெனப் பாதுகாக்கப்பெற்று குரு பரம்பரை அழிவால் இன்று மறைந்து விட்டன என்று சொல்லும் நிலையில் குஜராத்தில் ஒருவர் ரசசித்திக்கான லோஹசித்தியைப் பலர் முன்னிலையில் செய்து காட்டியுள்ள செய்தி மகிழ்ச்சிதரக் கூடியதாகிறது. அவர் அதை மருத்துவ முறையில் கொடும் நோய் தீர்க்க மாத்திரம் பயன்படுத்தப் போவதாகச் சொல்லியிருப்பதும் ஆறுதல் தருவதாகிறது. ஆனால் சூழ்நிலை அவரது கருணையைப் பேராசையாக மாற்றுமலிருக்க வேண்டுமே என்ற வேதனை கலந்த எதிர்பார்வையும் ஏற்படுகிறது, இயற்கை இளநீர்க்காக விளைவித்த தென்னையைக் கள்ளுக்காக வென்றே மனிதன் பகுத்தறிவால் பயன்படுத்தினால் இயற்கையைக் குறைகூற முடியுமா?

நோய் தீர்க்கும் கடவுள்

[கடவுளே இல்லை! கடவுள் இல்லவே இல்லை! கடவுளை நம்புபவன் குருடன் எனக் கூற வைக்கும் சூழ்நிலையை உண்டாக்கி வரும் இந்நாளில் கண் தந்த தெய்வத்தைக் கண்டவரும் இருக்கின்றனர் என்பதைப் பார்க்கும்போது கடவுள் இல்லை என்ற கோஷமே கடவுள் இருக்கிறார் என்பதை உணர்ந்து நம்ப வைக்கவே இறைவன் தூண்டுதலால் ஏற்படுகிறது எனத் தோன்றுகிறது. ஆனந்த விகடன் பத்திரிகையில் (8—6—69) புகழ் பெற்ற எழுத்தாளர் திரு. கோ, வி. மணிசேகரன் அவர்கள் சமயபுரத்தவளே சரணம்! என்ற தலைப்பில் கொடுத்துள்ள அவரது ஈச்வர அனுபவம் இந்த உண்மையை நன்கு புலப்படுத்துகிறது. அந்த நோய் தீர்க்கும் இறைவியின் திருவிளையாடலை ஆரோக்கியம் வாசகர்களும் வாசிக்கவேண்டும் என்று இங்கு அப்படியே தருகிறோம்.]

"ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் என் மைத்துனர் மகள் ஸ்ரீரஞ்சனி என்பவளின் திருமணத்தை முன்னிட்டுத் திருத்தணிகைக்குச் செல்லவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது. அப்போது என் கண்கள் இரண்டிலும் ஒரு கோளாறு ஏற்பட்டிருந்தது. அதாவது யாரைப் பார்த்தாலும் இரண்டு உருவங்களாகத் தெரிந்தது. வீதி இரண்டு; வாகனம் இரட்டை! புத்தகம், வரிகள், பேனா அம்மம்மா... அனைத்தும் இரட்டை, இரட்டை!

'டிப்ளோப்பிஸா' என்னும் கொடிய கண் நோய் அது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் இப்படி வந்தபோது, காலஞ்சென்ற கண் மருத்துவ மேதை திரு. ஈ, வி. ஸ்ரீனிவாச ஐயங்கார் பல முயற்சிகள் எடுத்துத் தீர்த்து வைத்தார். என் துரதிர்ஷ்டம் ஐந்தாண்டுகளுக்கு முன் அவரில்லை. எத்தனையோ டாக்டர்கள்! எத்தனையோ மருந்துகள்! நோய் தீர்ந்தபாடில்லை. இந்த நிலையில் தான் திருத்தணிகைக்குச் செல்ல நேரிட்டது.

மலைப்படிகளை ஏறும்போது, ஒருபுறம் என் மனைவி, மறுபுறம் ஒரு நண்பர் என்னைத் தாங்கிப் பிடித்துக்கொண்டு அழைத்துச் சென்றனர். படிகள் தாம் இரண்டிரண்டாகக் கலக்கமுடன் தெரிகின்றனவே! கொஞ்சம் தவறினாலும் படியிடறி உருளவேண்டியது தான்!

முருகன் நட்சத்திரத்தில் பிறந்த நான் அழுது அலறி முருகனிடம் வேண்டிக்கொண்டேன்; திருமணத்துக்கு வந்தவர்கள் என் நிலைகண்டு பரிதாபப்பட்டனர். 'ஓர் எழுத்தாளனுக்கு முக்கியமானவை கண்கள். பாவம், குழந்தை குட்டிக்காரன்! எப்படிப் பிழைப்பாரோ?' எல்லாரும் பரிதாபப்பட்டனர். சென்னை திரும்பி பல நாட்கள் வரை குருட்டு வாழ்க்கையையே அனுபவித்தேன்.

அப்போது பத்திரிகையில் ஒரு செய்தி வந்தது. அது சிவாஜி கணேசன் சமயபுரத்து மாரியம்மனுக்குக் காணிக்கை செலுத்தினர் என்பதுதான். சமயபுரத்து மாரியம்மனைப்பற்றி ஓரளவு திருச்சிக்கு செல்கிறபோது கேள்விப்பட்டதுண்டு. பலருக்குக் கண்கண்ட தெய்வமாக விளங்குகிறவள் அவள்!

செய்தியைப் படிக்கக் கேட்ட நான், ஒருவித ஆவேசத்திற்கு உள்ளானேன்; அன்று வெள்ளிக்கிழமை. வீட்டில் மனையாள் பூஜை செய்துவிட்டு, இலை போட்டாள். உணவைப் பிசைந்து கொண்டே, "மாரி! உன் சக்தி மிகப் பெரிதாக இருக்குமானால், உண்ணும் உணவு மீது ஆணையிட்டுக் கூறுகிறேன். என் கண்களைக் கொடுத்துவிடு. சாகும்வரை உன் திருவடிகளே கதியாகி வாழ்வேன், தவறினால் என் உயிரை என்றைக்கு வேண்டுமானாலும் பலியாக்கிக்கொள்" என்று பயங்கர வேண்டுதலை விடுத்துக் கொண்டேன். அப்போது என் உடலில் குபீரென்று வியர்வை பெருகியது.

மறு நாள்: விடிந்து எழுகிற போது என் கண்கள் குணமாகி விட்டன! எதிரேயிருந்த பொருட்களைப் பார்த்தேன். புத்தகத்தைப் படித்தேன். "சமயபுரத்தாளே" என்று கதறி விட்டேன். பிறக்கப் போகும் குழந்தை பெண்ணுகப் பிறந்தால் உன் திருப்பெயரையே வைக்கிறேன் என்று கூறினேன். என்ன ஆச்சரியம்! ஆடி மாதம் முதல் ஞாயிறு கூழ் ஊற்றிக் கும்பம் போடுகையில், பெண் குழந்தை பிறந்து வியப்பையே அளித்தது."

சிகரெட் விளம்பரங்கள்

இங்கல்ல! அமெரிக்காவில். ஜுலை முதல் தேதி முதல் சிகரெட் பற்றிய விளம்பரங்கள் டெலிவிஷன்கள் எல்லாவற்றிலும் சிகரெட் கொல்லும் என்ற செய்தி கட்டாயமாகச் சேர்க்கப்பெற வேண்டும். சிகரெட் விளம்பரங்களைக் கீழ்க்கண்ட வாசகங்கள் சேர்த்தே வெளியிடவேண்டும் என உத்தரவிட்டுள்ளது. Cigarette smoking is dangerous to health and may cause death from cancer, Coronary heart disease, chronic bronchitis, pulmonary emphsema, and other diseases.

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமார பிருத்தியம்)

குழந்தைகளின் வாந்தி

[முன் இதழில் மூன்று வகை வாந்திக்கும் குறிகளையும் வரும் வகையையும் சிகித்ஸையையும் குறிப்பிட்டோம். மற்றொரு வகையிலும் வாந்தி ஏற்படக்கூடும். அதை விவரிப்போம்]

இது கொஞ்சம் கடுமையானது. உணவின் கெடுதிகளால் குழந்தையின் குடல் கெட்டு அஜீர்ணத்தினால் உண்டாகும் வாந்தி. தாய்ப்பால் மட்டும் பருகும்பொழுது வாந்தி உண்டானால், தாய்ப்பாலில் கெடுதியைத்தான் முதலில் எண்ணவேண்டும். தாயின் அபத்தியத்தினால் தாய்ப்பால் கெடுவது, வாத பித்த கபங்களினால் கெட்டுள்ள தாய்ப்பாலைப் பரீக்ஷிக்கும் முறை, தாய்ப்பாலை சுத்தம் செய்யும் ஔஷதங்கள், சுத்தமானதைக் கண்டுபிடிக்கும் விதம் எல்லாம் ஏற்கனவே விவரமாய் எழுதப்பட்டுள்ளது. தாய்ப்பாலைச் சுத்திகரிக்கத் தாயார் மருந்து சாப்பிடவேண்டும். குழந்தையின் வயிற்றில் கோளாறு வந்துவிட்டதால் குழந்தைக்கும் வாந்தியைப் போக்கும் - அஜீர்ணதிகளை அகற்றும் ஔஷதப்பிரயோகம் செய்யவேண்டியதே. தாய்ப்பாலுடன் சேர்த்து அல்லது தாய்ப்பாலின்றி பசுவின் பால், கிளாக்ஸோ, ஹார்லிக்ஸ் போன்ற மற்ற செயற்கை உணவு சாப்பிடும் குழந்தை விஷயத்தில் குழந்தைக்கு மட்டும்தான் சிகித்ஸை தேவை.

வாந்தியின் சொரூபத்தையும் காரணத்தையும் முதலில் கவனிக்கவேண்டும். நெஞ்சுக்கட்டு, ஜலதோஷம், மார்சளி, கப வாத ஜ்வரம், அம்மைக்காய்ச்சல், ஆமாசயத்தில் அமிலரஸம் அதிகம், பித்தப்பையில் சுரவை அதிகம், மலச்சிக்கல் முதலியவைகளினால் வாந்தி உண்டாகும். வாந்தியில் கபம் அதிகமா ? பித்தம் அதிகமா ? என்று எளிதில் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

சிகித்ஸை

எல்லா வாந்திகளிலும் முதலில் சிறிதளவாவது உபவாசம் அவசியம். குழந்தையானதால் பூர்ண உபவாசம் கூடாது.

கனமில்லாமல் நீர் மேலிட, ஜீரணம் செய்யும் ஔஷதம் சேர்த்து தயாரித்துள்ள உணவைக் குறைந்த அளவில் கவனித்துக் கொடுக்கவேண்டும். கபதோஷம் கடுமையாயிருப்பின் ஒன்று இரண்டு தடவைகள் மிருது வமனம் மருந்தினால் செய்விப்பது சீக்கிரத்தில் நல்ல குணம் தரும்.

அரிசித்திப்பிலி, இந்துப்பு வசம்பு, மலங்காரைப்பூ இவைகளை சூர்ணம் செய்து தேனில் குழைத்துக் குழந்தையின் நாக்கில் தடவி, கொஞ்சம் வெந்நீர் புகட்டினால் உடனே வாந்தி வரும். மருந்தின் அளவு குழந்தையின் மாதத்திற்குத் தகுந்தவாறு 4 முதல் 15 அரிசி எடை தேவையாகலாம். கப ஜ்வரத்தைக் கண்டிக்கும் கஸ்தூரி மாத்திரை, மஹாலக்ஷ்மி விலாஸம், திரிபுவன கீர்த்தி ரஸம் இவைகளைக் கொடுத்தால், மூல காரணமான கப தோஷம் விலகும். வாந்தி சமனமாகிவிடும் துளஸி, வெற்றிலை, கற்பூர ஓமவல்லி இவைகளின் தனிச்சாறும் தேனும் கலந்து கொடுக்கலாம். கப-வாந்தி நிவிருத்தியாகும்.

வாந்தியில் புளிப்பு வாடை, மஞ்சள் – பச்சை நிறத்தோற்றம் இவைகள் இருப்பின் பித்தக்கோளாறு. மேலும் கபக்கோளாறில் வாந்தி வெள்ளை நுரையுடன் கெட்டியாயிருக்கும். பித்தக்கோளாறில் நுரையின்றி கொஞ்சம் நீர்க்க இருக்கும். வாடை இருக்கும். பித்தம் மேலிட்ட வாந்தியில் முதலில் சிறு பேதிக்குக் கொடுத்தல் நல்லது; இதற்கு கோரோஜனை மாத்திரைதான் விசேஷம். பாலில் குழைத்துத்தரலாம். ஒரு தரம் வாந்தியுண்டுபண்ணி மேல் குடலையும் சுத்தம் செய்து, மலப்பிரவிருத்தி மூலம் கீழ் குடலையும் சுத்தம் செய்யும். வாந்தி சமனமாகிவிடும்.

மயிலிறகின் மயிர் பாகத்தைக் கரியாக்கி அதன் தூளைக் குழைத்துத் கொடுத்தல் மிகப் புராதனமான குடும்ப வைத்திய முறை. 3 அரிசி எடை மயில்தோகைக்கருக்குடன் அரிசித்திப்பிலி சூர்ணம் 2 அரிசி எடை சேர்த்துக்கொடுத்தல் கப வாந்தியிலும், தானிக்காயின் தோல் சூர்ணம் 4 அரிசி எடை சேர்த்துக் கொடுத்தல் பித்த வாந்தியிலும் மிகவும் நல்லது. இந்த மருந்து வாந்தியுடன் விக்கலையும் போக்கக்கூடியது

கப ஜ்வரத்தினால் பித்தாதிரேகத்தினால் ஏற்படும் வாந்தி சுபாவத்தில் கடுமையாயிருப்பினும். மூலக்கோளாற்றை சரி செய்தால் சீக்கிரமே வாந்தி பூராவாக நின்றுவிடும்

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சௌமிய
ஆடி
மலர் - 7

ஜூலை
1969
இதழ் - 7

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

பிரார்த்தனை	...	145
புது ஜலம்	...	146
குழந்தை வளர்ப்பு	...	149
நோயாளியின் பணிவிடை	...	154
தந்த ரக்ஷை	...	156
சிந்தனை வழியே	...	159
எள்ளு	...	162

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்.

திருடனை விரட்ட சிகரெட்குடி

ஒரு வயதானவர் உலாவிக்கொண்டிருக்கிறார். பின்னோடு வாலிபன் செல்கிறான். "தாத்தா! நான் சிகரெட் குடிக்க விரும்புகிறேன். அது நல்லதா கெட்டதா" என்று வாலிபன் கேட்டான். இந்த காலத்தில் தான் யாரிடம் எதைக்கேட்பது என்ற வரைமுறை தேவையில்லையே. "சிகரெட் குடிப்பதால் மூன்று நன்மைகள் உண்டு" என்றார் கிழவர். வாலிபனின் முகம் மலர்ந்தது. "முதல் நன்மை சிகரெட் குடிப்பவன் கிழவனாவதில்லை. இரண்டாவது நன்மை திருட்டு பயம் கிடையாது. மூன்றாவது நன்மை நாய் கடிக்காது" என்றார் கிழவர். வாலிபன் விபரம் புரிந்து கொள்ளமுடியாமல் திணறுவதைப் பார்த்துக்கிழவர் விளக்குகிறார். "சிகரெட் குடிப்பவன் வெகுநாட்கள் உயிருடனிருந்தால்தானே கிழத்தனம் வரும். இவன்தான் அல்பாயுள்காரனாச்சே! சிகரெட் குடிக்க ஆரம்பித்த சில நாட்களுக்குள் அயர்ந்து தூங்குவது குறையும். படுக்கையில் உடம்பை முறித்துத் திரும்பித் திரும்பிப் படுப்பான். பாக்கிப் பொழுதிற்குக் குத்திருமல் ஏற்பட்டு எழுந்து உட்கார்ந்து குலைத்துக்கொண்டிருப்பான். திருடன் எப்படி நுழைவான்? இவனுக்கு வருஷத்திற்கு மூன்று வயதாகிவிடும். கைத்தடி உதவி இன்றி வீதியில் நடக்கமுடியாது. கம்புள்ளவனிடம் நாய் நெருங்காதல்லவா?" வாலிபன் என்ன முடிவிற்கு வந்திருப்பான்?

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
சௌமிய ஆடி
மலர் 7.

1969
ஜுலை
இதழ் 7.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

कल्यतां मम कुरुष्व तावतीं कल्यते भवदुपासनं यया ।
स्पष्टमष्टविधयोगचर्यया पुष्टयाशु तव तुष्टिमाप्नुयाम् ॥

இறைவ! உடலையும் இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் யோக முறையால் அடக்கியாண்டு உன்னிடம் ஈடுபட்டு உன் திருவருளைப் பெற விரும்புகிறேன். அதற்குத் தேவையான அளவில் உடலும், இந்திரியங்களும், மனமும் திறம்பெற்று நோயற்றுத் திடமாக இருக்க அருள்வாயாக!

— நாராயணீயம்.

புது ஜலம்

பூமியில் விழுந்த ஜலம் நுண்ணிய ஜல அணுக்களாக மாறி வானம் செல்வதும் வானிலிருந்து மேகமாகவும் பனியாகவும் உருவெடுத்துப் பூமியை திரும்ப அடைவதும் வாழ்வுச்சுழல் போல இடைவிடாமல் நிகழும் இயற்கை நிகழ்ச்சிகள். இந்த இயற்கைப் பணியில் ஏற்படும் தாமதமும் துரிதமும் தேச காலங்களால் ஏற்படும் மாறுதல்களும் அதிவிருஷ்டி அனுவிருஷ்டி வெள்ளம் நீர்வரட்சி என்ற நிலைகளைத் தருகிறது. சம நிலையில் தேவையான அளவிற்கு சீதோஷ்ண நிலை அமைவது என்பது இயற்கையின் பரிபூர்ண அருள் என்று கூறுமளவிற்கு ஒதுங்குகிறது.

நதீ மாத்ருகம் தேவ மாத்ருகம் என தேசத்தை இரண்டு வகையில் பிரிப்பார்கள். ஆறுகள் மூலம் பொதுவாக ஆண்டு முழுவதும் சற்றேறக்குறைய நீர்வளம் அமைந்துள்ளவை நதீ மாத்ருகம் எனப்பெறும். வானிலிருந்து மழையை எதிர்பார்த்தே சாகுபடி செய்யும்படி அமைந்துள்ளவை தேவமாத்ருகமாகும். தமிழ்நாடு - பாரததேசம்கூட இவ்விருவகைப்பகுதிகளும் உள்ளது தான். ஆகவே ஒருபக்கம் வெள்ளமும் மறுபுறம் நீர்வரட்சியும் காண்கிறது.

தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை பெருமளவு மைசூர் குடகு கேரளப்பகுதிகளில் வைகாசி ஆரம்பத்தில் தொடங்கும் பருவ மழை தான் நீர்வளத்தைப் பாதுகாக்கிறது. அங்கு மழை பெய்வதில் தாமதமோ துரிதமோ அதிகமோ குறைவோ நிறைவோ அந்த அளவில் தமிழ் நாட்டின் நீர்வளத்தைப்பாதிக்கச் செய்கிறது. இவ்வாண்டு சற்றுத் தாமதமாகவே ஆரம்பித்துள்ள மழைப்பருவம் பலவித நோய்நொடிகளுக்கு நம்மை உள்ளாக்கியுள்ளது. இரைப்பை - குடல்வேக்காளம், கல்லீரல் அயர்வு காரணமாக சிறிதளவு அபத்தியத்தாலும் குடல்வலி, வயிற்றுவலி, பேதி, வாந்தி, காமலை போன்ற நோய்கள் எளிதில் கடுமையாகவும் கட்டுப்படுபவையாகவும் தோன்றியுள்ளன. ஆகவே ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் அதிகக் கவனம் தேவையாகின்றது. அதேசமயத்தில் ஆறுகளில் புதுஜலம் வருவதால் அந்தப் புதுஜலத்தைப் பருகுவதாலும் அதில் குளிப்பதாலும் பல நோய்கள் வரக்கூடும்.

...நாட்களில் ஆற்றில் புதுஜலம் வரத்தொடங்கியதிலிருந்து ... பதினெட்டுநாட்கள் அதை உபயோகிக்கமாட்டார்கள். ...ட்டாவது நாளிலிருந்துதான் அதை உபயோகிப்பார்கள். ...க்கொண்டாடுவதே ஆடிப்பதினெட்டு – பதினெட்டாம் ...க்கு என்ற பண்டிகையின் லட்சியம். முதல்தடவையாக ...ப்பெய்திய குலமகளைக் கொண்டாடுவதுபோல காவேரி முதலிய நதீ தெய்வங்களைக் கொண்டாடுவதாக இது அமையும். நல்லெண்ணங்களின் ஊற்றுக்கண்ணாக இயற்கையைத்தைவமாக வழிபடுவது, அதே சமயத்தில் சமுதாயத்தின் ஆரோக்கியப்பாதுகாப்பாகவும் அமைந்து மனதிற்கும் உடலுக்கும் களிப்பூட்டும் பண்டிகையாகவும் திகழ்கிறதென்பதே பாரத தேசத்தின் பண்டிகைகளின் உள்நோக்கம்.

பனியும் மேகமுமே நமக்கு நேரிடையாக நீரை வழங்குகின்றன. பூமியிலிருந்து ஜலம் தீநீர் முறையிலே மேலே செல்வதால் அது மிகத்தூயநீராகிறது. மழை பெய்வதற்கு முன்னால் பெருங்காற்று ஏற்பட்டு பூமியிலுள்ள தூசிகளை அப்புறப்படுத்துகிறது. மழை பெய்யும்போது வானம் சுத்தமாகிவிடுவதால் மிகக் குறைந்த அளவிலேயே அதில் தூசி கலக்கமுடியும். அதில் நோயுண்டாக்கக்கூடிய கிருமிகளோ அழுக்கோ கலக்க முடியாது. விஞ்ஞான ஆய்வுக்கூடங்களில் மிகத்தூய்மையாகத் தயாரிக்கப்பெறும் தீநீரை (டிஸ்டில்ட் வாடர்)விட எவ்விதத்திலும் தூய்மை குறையாதிருப்பதுடன் இயற்கையின் சக்தி நிரம்பிநிற்கும் ஜீவனமான நீர் என மழை நீரை ஆயுர்வேதம் போற்றுகிறது. இதைச் சுத்தமான கலன்களில் சேகரித்துவைப்பதும் தேவைப்படும்போது ரஸாயனமாக உபயோகிப்பதும் இன்றும் சில இயற்கை வைத்தியர்களின் நற்பெருமையைப் பாதுகாக்குகிறது.

இவ்வளவு தூய்மையான ஜலம் மழையாகப் பூமியை அடைந்ததும்தான் கெடுகிறது. பூமிப்பரப்பில் காய்ந்தநிலையில் உள்ள நோய்க்காரணமான கிருமிகள் அழுக்குகள் முதலியவை முதலில் பூமியை அடைந்த மழை ஜலத்துடன் கரைந்து ஆறுகளில் கலந்து முதல் பிரவாஹத்தில் கலங்கிவருகிறது. ஆகவே ஆற்றின் முதல் பிரவாஹத்தில் இத்தகைய நோய் தரும் அம்சங்கள் அதிகம் கலந்து வருவது கண்கூடு. அதே மாதிரியாக ஜலம் குறைந்துள்ள நாட்களில் குடிநீர் பாதுகாப்பு திட்டம் அமைந்துள்ள நகரங்களில்கூட ஜலம் சுத்தமாக இருப்பதிற்கில்லை. குளங்கள் ஓடைகள் போன்று நீர் தேக்கங்களில் இந்நாட்களில் அசுத்தக் கலப்பிற்கு அதிக இடம் உண்டு. வயல் வெளிகளிலிருந்து வடிகாலாக வரும் சிறு வாய்க்கால்களின் நீர்கலக்கும் போதும் இவ்விதம் நீர்தேக்கங்களின் தூய்மை கெடுகிறது. ஆகவே ஆறு

குளம் பாதுகாப்புபெற்ற குடிநீர்க் கிணறுகள் என்ற எ
நீராதாரத்திலிருந்து நீர்பெற்றலும் அதை மேலும் தூய
வதும் உடல் நிலைக்கேற்ப அமைத்துக்கொள்வதும்
அவசியம். பருவமாறுபாடு ஏற்படும்போது இது
அவசியமாகிறது.

பூமியின் ஆழத்திலிருந்து பெருகும்நீர் ஊற்றுக்களின் நீர் மிகத் தூய்மையானதே. அடிக்கடி இறைத்துக்கொண்டிருக்கும் கிணற்று நீரும் தூய்மையானதே. ஆனால் கிணற்றைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் அசுத்த நீர்தேக்கத்திற்கு இடமில்லாதிருப்பதும் தூய்மை கெட்ட நீர் பூமியில் இறங்கி வடிகட்டப்பெருமலேயே கசிந்து கிணற்று நீருடன் கலக்குமாறு கிணற்றின் சுற்றுச்சுவர்கள் அமைந்திருப்பின் அந்த நீரும் தோஷக்கலப்புள்ளதாகிறது.

ஆகவே சுத்தமான ஜலத்தைப்பெறுவதில் அதிக கவனம் தேவை. சுத்தமானதா அசுத்தமானதா என்று நிர்ணயிப்பதற்கு நாம் லாபரேடரிகளின் உதவியை நாடமுடியாது. சுத்தமானதைக் கூட அசுத்தமானதாயிருந்தால் என்ன செய்வது என்ற சந்தேகக் கண்ணுடன் நோக்குவதில் தவறில்லை. ஆகவே புதுநீர் வரும் பருவத்திலும் ஜலவரட்சி ஏற்பட்டுள்ள நாட்களிலும் எப்போதும் குடிநீரைக் காய்ச்சி குடிப்பதென்பதே சரியான முறை. இதில் ஏமாறக்கூடாது. காய்ச்சுவது என்பது குடிக்க இதமான அளவிற்குச் சூடேற்றுவதல்ல. நன்கு கொதிக்கும் வரை காய்ச்சி இதமான சூட்டிற்கு ஆற்றியோ அல்லது தானே ஆறும்படி செய்தோ சாப்பிடுவது நலம்.

இக்காலத்தில் புது ஜலத்தில் கலந்துள்ள நோய்க்கிருமிகளை விட புது ஜலத்தின் குளிர்ச்சியும் நோய் தரக்கூடியதே. பூமியின் அம்சம் அதிகமுள்ள ஜலமானதால் புதுஜலம் அதிக குருத்துவமும் சீதளமும் கூடியது. ஆகவே ஸ்நானத்திற்கோ பானத்திற்கோ ஏற்றதல்ல. உடலில் மூன்றில் இரண்டு பங்கிற்குமேல் ஏதோ ஒரு உருவில் ஜலம் நிறைந்துள்ளது. விருக்கங்கள் (Kidneys) தினமும் 15-20 காலன் அளவுள்ள திரவபதார்த்தத்தை வடிகட்டி உடலினுள் திருப்பி அனுப்புகிறது. ரக்தமாக உடலில் சுற்றும் திரவத்தின் பெரும்பகுதி ஜலம் தானே! இந்ததிரவத்தின் மிகக்குறைந்த அம்சமே சிறுநீராக வெளியாகிறது. இந்தப் பணியில் திரவநிறைவை சரியே ஈடுசெய்ய சுத்தமான ஜலத்தைத் தேவையான அளவில் உள்நிரப்புவதற்கெனவே நாவரட்சியும் நீர்வேட்கையும் ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியப்பாதுகாப்பிற்காக ஜலத்தைச் சுத்தமாக்கி உட்சேர்ப்பது இன்றியமையாததாகிறது.

———

3. மிருதுவான அதிஸாரத்தை உடனே சிகித்ஸை செய்யா விட்டால், அது மிருதுவானாலும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும். கடினமான அதிஸாரம் வந்து சிகித்ஸையினால் ஓரளவு சொஸ்த மான[illegible]ன்பும், அமிலம் அல்லது க்ஷாரத்தின் கூடுதல் குறைவினால், குட[illegible]ா துர்பலத்தினால் கொஞ்சம் வயிற்றுப்போக்கு தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும். விசேஷகஷ்டங்கள் உபத்திரவங்கள் இல்லா விட்டாலும் அதிக அளவு அல்லது அதிக தடவைகள் 5-6 தரம் மலம்போகும். சிலரில் பால் குடிக்க ஆரம்பித்ததும் பால்பருகிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதும், பால்குடித்ததும் மலம் போகும். பிறகு போகாது. பால் குடிக்கிற பொழுதுமட்டும் தான் மலம் ஒழிகி உணர்வின்றி போகும். குடலின் துர்பலத்தினால் ஏற்படுவது இந்த மலப்போக்குகள். இதெல்லாம் தீர்க்கானுபந்தி அதிஸாரம்.

4. ஸாதாரணமாய் மண், காரை தின்னல், பப்பரமெண்டு சாப்பிடுதல், அசுத்தமான கீரை சாப்பிடுதல், ஈ-கொசு மொய்த்துள்ள பால்-பழரஸங்கள் பருகல் முதலிய வழிகளால் குழந்தையின் குடலில் சேரும் கிருமிகளால் உண்டாகும் பேதி, விஷ விஷூசிகா பிரவாஹிகா முதலிய தொத்துநோய் ஜீவாணுக் களின் ஆக்கிரமணத்தினால் வரும் கடும் பேதி, மனோபீதி, பிரயாணம், வெய்யில் முதலிய பருவகாலம், கிரஹபீடை, திருஷ்டி தோஷம் இவை முதலியதால் வரும் அதிஸாரம் ஆகந்துகம். ஆகந்துகாதிஸாரங்களில் ஜ்வரம், சைத்தியம், வயிறு உப்புஸம், நடுக்கல், இழுப்பு முதலியதும் சேரலாம்.

முக்கிய கவனிப்பு—பாலருடைய வயிற்றுப்போக்குகளைப்பற்றி சுமாராகவாவது தாய்மார்களுக்கும் பொது ஜனங்களுக்கும் அவசியம் தெரிந்திருக்கவேண்டும். தெரிந்திருந்தால்தான் முற்காப்பு செய்வதில் சிரத்தையுண்டாகும். என்ற லக்ஷ்யத்தில் தான் அதிஸாரத்தைப்பற்றிய லக்ஷணங்களின் விவரம் ஓரளவு மேலே விளக்கப்பட்டது. தானாகவே கை வைத்தியமாக இளங் குழந்தையின் அதிஸாரத்திற்கு சிகித்ஸை செய்யும் வழியைப் போதிப்பதற்கல்ல. நோய்கண்ட உடனேயே வைத்தியரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஆரம்பத்தில் அவசியமான உபவாஸம், பத்தியம், மருந்துகள் எல்லாம் வைத்தியரிடம் நேரில் கேட்டு அநுஷ்டிக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் பருகாத குழந்தை விஷயத்தில், தாய்க்கு, பத்தியம்-மருந்து வேண்டியதில்லை.

ரோகத்தின் மூலகாரணம் நிச்சயித்துத் தெரிந்துகொண்டு சிகித்ஸை செய்தால் சீக்கிரம் ரோகம் சமனமாகும். குழந்தை

விஷயத்தில் உடல்பரிசோதனையினல் மட்டும் காரணங்களைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். பேதியின் ஆரம்பம், சொரூபம் உணவு வகையரா விவரத்தை வைத்தியரிடம் தாயார் நேரில் தெரிவிக்க வேண்டும். வேலைக்காரரிடம் அல்லது சிலவயது வளர்ந்துள்ள சிறுவர்களிடம் பேதியாகும் குழந்தையைக் கொடுத்து அனுப்பக் கூடாது. வியாதியை விவரமாய் விளக்கக்கூடிய பெரியவர்கள் தான் குழந்தையுடன் வைத்தியரிடம் போகவேண்டும்.

வைத்தியர் அருகில் இல்லாதவர்கட்கு அவசியமானதால் பாலாதிஸாரத்தில் உபயோகிக்க வேண்டிய பத்திய முறையையும் சில கைகண்ட மருந்துகளையும் கூறுகிறோம்.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது நல்லது. தாய்ப் பாலில் கெடுதலிருப்பினும் பேதியாகலாம். ஆதலால் தாய்ப்பால் பரிசுத்தமாயிருக்கிறதை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். குழந்தைக்குப் பேதியாகும் பொழுது பால் கொடுக்கும் தாயார் மிகவும் இலகுவான உணவே புசிக்க வேண்டும். தாயார் சாப்பிட வேண்டிய மருந்துகளில் சில :—

வசாஹரித்ராதிகண சூர்ணம்

வசம்பு – கோரைக்கிழங்கு – யானைக் கொம்பன் அதிவிடயம் – கடுக்காய் தோல் - தேவதாரு – நாககேஸரம் – மஞ்சள் - மர மஞ்சள் – ஒரிலைவேர் - கசப்பு வெட்பாலையரிசி – அதிமதுரம் இந்த 11 சரக்குகளையும் சேர்த்து வஸ்திராயன சூர்ணம் செய்து வேளைக்கு $1\frac{1}{2}$ கிராம் (சுமார் 1 டீஸ்பூன் மட்டம்) 1 நாளில் 3 வேளை தாயார் தேனில் அல்லது மோருடன் கலக்கி சாப்பிடவும். 5 - 6 வேளைக்குள் குழந்தைக்கு ஜீர்ணம் நன்ருகி பேதி சாந்த மாகும்.

இந்த சூர்ணத்தையே குழந்தைக்கும் உபயோகிக்கலாம். பேதியை எப்பொழுதும் உடனே கட்டக்கூடாது. இந்த சூர்ணத்தை ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்து 2 அவுன்ஸ் ஜலம் சேர்த்து 1 அவுன்ஸ் மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிக்கட்டிக்கொள்ளவும். 1 வேளைக்கு $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ் கஷாயம் $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன் தேன் சேர்த்து 1 நாளில் 3-4 வேளை குழந்தைக்கு கொடுக்கவும். இப்படி 2 நாள் கொடுத்துவிட்டு பிறகு கஷாயம் செய்யாமல், சூர்ணத்தையே சுமார் 4–5 அரிசி எடை அளவு 1 நாளில் 3-4 தரம் தேனில் கொடுக்கவும்.

2. கர்க்கடாதி சூர்ணம்

கடுகுரோஹிணி – அதிவிடயம் – சுக்கு – காட்டாத்திப்பூ – வில்வப்பிஞ்சு வற்றல் – கோரைக்கிழங்கு – இலந்தை வத்தல் இவைகளை சூர்ணம் செய்து குழந்தையின் வயதிற்கேற்றவாறு 4–10 அரிசியிடை கொடுக்கவும் தேனில்.

3. பாலசாதுர்பத்திரம்

கோரைக்கிழங்கு – அரிசித்திப்பிலி – யானைக்கொம்பன் அதிவிடயம் – காக்கடா சிங்கி நான்கும் ஸமன் சூர்ணம்.

4. பத்திரபஞ்சகம்

நாககேஸரம் - ஜகர்மோகரா – அதிவிஷா - கோரைக்கிழங்கு - வில்வப்பிஞ்சு வற்றல் ஐந்தும் ஸமன் சூர்ணம்.

இந்த நாலு மருந்துகளைக்கொண்டு ஸாதாரணமாய் ஏற்படும் பாலாதிஸாரங்கள் எலலாவற்றையும் குணப்படுத்தலாம். இம் மருந்துகளில் நாலாவது பத்திரபஞ்சகம் ஜ்வரம, ரக்தப்போக்கு, கடுப்புகளுடன் கூடியபேதி, வெயில் வெப்பத்தனுல் வந்த உஷ்ணுதிஸாரம், அனைவற்றிலும் கைகண்டது.

குழந்தைக்குப் பத்தியம்

தாய்ப்பால் உத்தமம். அது போகாதபக்ஷத்தில் அதிஸாரத் தில் தனிப்பசும்பால் தருவது சரியில்லை. பாலில் தனி நீரை விளாவிக்கொடுத்தலும் சரியில்லை. பாலில் தனிநீர் கலந்து குடித் தால் பேதி அதிகமாகும். க்ஷீரசுத்தி சூர்ணம் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிக்கட்டிய ஜலம் பாலில் கலந்து கொடுத்தால் பால் எளிதில் ஜீரணமாகும். சுக்கு, கோரைக்கிழங்கு, ஓமம் ஜீரகம், கறிவேபபிலை, கொத்தமல்லிவிதை இவைகளைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிய ஜலத்தில் அரிசிக்குறுணைக்கஞ்சி மெல்லியதாகத் தயாரித்து அந்தக்கஞ்சி தனியாகவும் பாலசேர்த்தும் மோர் சேர்த்தும் கொடுக்கலாம். மோருடன் ஆரோருட்மாவு கஞ்சி நல்லது. நெஞ்சி மாரில் கபம் இல்ல திருந்தால், அதிஸாரத்தில் அதிகம் புளிபபில்லாத மோர் உத்தம உணவு. ஏககாலத்தில் பாலும் மோரும் சேர்த்துதரக்கூடாது. ஒன்று கொடுத்து 3 மணி நேரம் கழித்து மற்றது கொடுக்கலாம்.

———

நோயாளியின் பணிவிடை

சிகித்ஸையின் அங்கங்கள் நான்கு என்கிறது ஆயுர்வேதம். நோயாளி, வைத்யன், மருந்து, பணிவிடையாளர் என்பவையே அவை. நோயாளியில்லையேல் சிகித்ஸைக்கே அவசியமில்லை. மற்ற மூன்று அங்கங்களும் ஒன்றுக்கொன்று துணையாக நின்று நோய் நீக்கத்திற்கு உதவுகின்றன. நோய் நீங்க மருந்தும் வைத்யனும் எத்தனை அவசியமோ நோயாளிக்குத் தக்க பணிவிடை செய்வதும் அத்தனை அவசியம் என்பதே இதன் பொருள். பணிவிடை முறைகளை அதற்கான கல்வி ஸ்தாபனங்களில் முறையாகப் பெற்ற பணிவிடையாளர்கள் இன்று ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ளனர். ஆனால் இந்தப் பணிவிடையாளரின் உதவியை எல்லோரும் நோயுற்ற போதெல்லாம் பெறமுடிவதில்லை; எல்லா நோய்களுக்கும் ஆஸ்பத்திரியில் தங்கியே சிகித்ஸை பெற அவசியமுமில்லை. சிலநோய்களில் வீட்டில் தங்கி அந்தச் சூழ்நிலையில் சிகித்ஸை பெறுவதே ஆஸ்பத்திரியைவிட நல்ல முறையில் சீக்கிரமாக நோய் நீங்க உதவுகிறது.

முன்னாளில் தகுதிபெற்ற பணிவிடையாளரின் ஸ்தானத்தை வீட்டிலுள்ள பெரியோர்கள், முக்கியமாக வயதான பெண்மணிகள் ஏற்றுக்கொண்டிருந்தனர். பிரசவ உதவிமுதல் எந்த நெருக்கடியிலும் அவர்கள் உதவ முடிந்தது. இன்று பிரிந்துவாழும் சமூகத்தில் அத்தகைய உதவி கிடைப்பதற்கரிது. ஆகவே சிறுசிறு குடும்பத்தினரிடையே ஒருவருக்கொருவர் உதவிக்கொள்வது இன்றியமையாததாகின்றது. நோய்நீங்கப்பணிவிடையின் அவசியத்தை உணர்ந்து அதற்குத் தகுதியைப் பெறுவது இன்று சமுதாயத்திலுள்ள ஆண்பெண் மக்களின் கடமையாகும். பெரிய நெருக்கடிகளில் ஆபத்தான சூழ்நிலையில் முதல் உதவி அளிப்பது போன்றவைகளை ஸைண்ட் ஜான் ஆம்புலன்ஸ் போன்ற ஸ்தாபனங்கள் முறையாகக் கற்பிக்கின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொரு மாணவனும் மாணவியும் மேல்தரக்கல்வி பெறும்போதே பயிற்சி பெறுவது மிகவும் அவசியம். பொதுவாகக் கடுமையில்லாமல் வரும் நோய்களிலும் பணிவிடை ஓரளவிற்குத் தேவையே இதுபற்றிய சில முக்கிய விஷயங்களைக் குடும்பத்தினர் அனைவரும், அதிலும் முக்கியப் பொறுப்புள்ள குடும்பத்தலைவி அறிந்திருப்பது மிகவும் அவசியம்.

வீட்டிலேயே தங்கி சிகித்சை பெறும் நோயாளிகள் பெரும்பாலும் குடும்பவைத்தியரின் மேற்பார்வையில் சிகித்சை பெறுபவராகவே இருப்பர். குடும்ப வைத்தியரைத் தேர்ந்தெடுப்பது முதல் காரியம். தேர்ந்தெடுத்தபின் அவரது ஆலோசனைகளுக்கேற்றபடி நோயாளிக்கு மருந்து பணிவிடை உடை, உணவு விஷயங்களைச் சரியாகக் கவனித்து அளிப்பது அடுத்தகாரியம். இதனிடையே பணிவிடை செய்பவர் தம்மையே டாக்டராகக் கருதும் மனப்பான்மையை அகற்றிக்கொள்ள வேண்டும். வியாதியை நிதானிப்பதிலோ சிக்கடி வைத்யம் செய்வதிலோ அனேகமாகத் தவறுகளே அதிகமாக ஏற்படுகின்றன குடும்ப வைத்தியரை நம்பி அவரது யோசனையை நிறைவேற்றுவதும் அவ்வப்போது தாமதியாமல் அவர் ஆலோசனைகளைப் பெறுவதும் முதலில் கவனத்திற்குரியவை.

ஜாக்கிரதை – முன்கவனம் தேவையேதவிர கவலைப்பட்டுத் தானும் குழம்பி வைத்யரையும் குழப்புவது மதியீனம். முன் யோசனை – கவனம் என்பது வேறு. மனப்பதட்டம் வேறு. மனப்பதட்டம் கூடாது. ஒரே சீராகக் காரியங்களைச் செய்யும் பழக்கம் தேவை. யாரேனும் ஒருவர் முழுப்பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எல்லோரும் எல்லாவற்றையும் கவனிப்பது சாத்யமாகாது குழப்பத்திற்கு இடமளிக்கும். தேவையாயின் மற்றவர்களின் கூட்டுறவைப்பெறுவதில் தவறில்லை.

ஆஸ்பத்திரிகளில் செயற்கையாக அன்பையும் ஆதரவையும் காட்டிப் பழகிக் காலப்போக்கில் இயற்கைக்கும் செயற்கைக்கும் மாறுபாடின்றி உதட்டளவில் நின்ற அன்பும் ஆதரவும் மனத்தளவில் நிரம்பி ஆசையுடன் பணிவிடைபுரியும் நர்ஸ்களைச் சிலவிடங்களில் காணமுடிகிறது. ஆனல் வீட்டில் இதை ஒருவித முன் தயாரிப்புமின்றியே நாம் பெறமுடியும். வீட்டில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவ வசதி இருந்தால், வீட்டின் சூழ்நிலை மாறுபட்டிருந்தால் நரகம் மேலானதாகிவிடும். அமைதியும் அன்பும் ஆதரவும் கூடிய வீட்டின் சூழ்நிலை வைத்தியன் மருந்து என்ற இரண்டு அங்கங்களைவிடத் துரிதமாக நோயைக் குணமாக்கும். வீட்டின் சூழ்நிலை அமைதிக்கும் அன்பிற்கும் ஆதரவிற்கும் தகுதியற்றிருந்தாற்கூட ஒருவர் நோயுற்றிருக்கும்போது செயற்கையாகவாவது இவைகளை அமைத்துக்கொள்வது பெரியபுண்ணியச் செயலாகும்.

தினசர்யா

தந்த ரக்ஷை (2)

பற்களுடைய பராமரிப்பைக் குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்க ஆரம்பித்ததிலிருந்தே பெரியோர்கள் கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். சில குழந்தைகளுக்குப் பால் பற்களே ஒழுங்காய் முளைக்காது. சில பற்கள் கருநீலம் பாய்ந்திருக்கும் ஈறுகளின் தேய்வினால் இடைவெளி அதிகமாய், எட்டியிருக்கும் பற்கள். சொத்தையுண்டாகும். பல்லின் நடுவில சிறு குழிபள்ளம் கரு நீலம் பாய்ந்திருப்பது பல் சொத்தை. மூன்று நாலு வயதிற்குட்பட்டுள்ள சிறுவருக்கு பால் பற்களில் வரும் இந்த கோளாறுகளுக்குப் பெரும்பாலும சரீர தாதுக்களின் கெடுதிதான் காரணம். பெற்றோரின் உடலிலிருந்து ஸந்ததிக்கும் பரவக்கூடிய வெட்டை முதலிய நோயும் காரணமாகலாம். சிசுக்களுக்கும் பற்கள் சுமார் 9–12 மாஸத்திற்குள் முளைக்கத் தொடங்காவிடினும், முளைத்த பற்களில் ஏதாவது கோளாறு தோன்றினாலும் உடனே வைத்தியரிடம் காண்பித்து சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். முக்கியமாய் ரக்தசுத்தியும் மஜ்ஜா அஸ்தி தாதுக்களுக்குப் புஷ்டியும் தரக்கூடிய அன்னபானமும் உபயோகித்தால் பற்களும் சிறுவருக்கு சுத்தமாய் வரும்.

சிருங்கம், பிரவாளம், அப்பிரகம், ரஸஸிந்தூரம், மகரத்வஜம், ஸ்வர்ணம், அயஸ், குமார கல்யாண கிருதம், குமார கல்பத்ரும கிருதம் இம்மருந்துகள் தந்தங்களின் க்ஷயாதி தோஷங்களைப் போக்கி உறுதியாய் வளர மிகவும் உபயோகமானவை.

சிறுவருக்கு மேல் கீழ் வாய் பற்கள் 4 4 முளைத்ததிலிருந்தே, பற்களைத் துலக்கிவிட வேண்டும். கடின உணவு பக்ஷணங்கள் சாப்பிடத் தொடங்கியதிலிருந்தே காலையில துயில் எழுந்ததும் ராத்திரியில் துயிலுக்கு முன்பும் பல் தேய்த்தலையும், பிரதி உணவிற்கும் பின்பு வாயைத் துப்புரவாய் கொப்பளிப்பதற்கும் சிறு பிராயத்திலிருந்தே பழக்கவேண்டும். ஐந்து வயது வரையில் தந்தசூர்ணம் அல்லது தந்தலேபிநீயைக் கொண்டு நடுவிரலினால் துலக்குவதே ஸௌகர்யம். பின்பு தந்தகுச்சி அல்லது தூரிகை (பிரஷ்) உபயோகிக்கக் கற்பிக்கவேண்டும்.

பல் வரிசை

பால் பற்களின் வரிசை அநேகமாய் ஒழுங்காய் தான் வரும். பால் பற்கள் விழுந்து ஸ்திரமான (Permanent) பற்கள் முளைப்பதில் தான் அழகும் விகாரமும் நிலைக்கின்றன. கோரைப்பல், தெத்திப் பல், அதிகப்பல், இரட்டை வரி முதலிய பல விகாரங்கள் ஏற்படுகின்றன சிலருக்கு இரு உதடுகளினால் சிரமப்பட்டுக் கூடப்பற்களை முழுக்க மூடமுடியாதபடி, பற்கள் வெளியில் பிதுங்கி நீண்டு நிற்கின்றன முத்துமணி கோர்த்தால் போல் அழகாய் பற்கள் அமைவதற்கும், கோணல்கள் ஏற்படுவதற்கும் காரணம் இதுவரையில் நிர்ணயமாய் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை அநேகமாய் தாய்தந்தையருக்கு அதிலும் தந்தைக்கு இருப்பதுபோல் ஸந்ததிக்குப்பல் அமைகிறது உடலில் ஸப்ததாதுக்களில் அஸ்திதாது பிதாவின் ஸாரவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது. அஸ்தி ஸாரத்திலிருந்து பற்கள் வருகின்றன. ஆதலால் தந்தையின் தந்தங்கள் போல் தனயருக்கு தந்தங்கள் அமைவது இயற்கை

வரிசையாக்கும் வழிகள்

இயற்கையில் ஏற்படினும் பற்களின் பல[illegible]த கோணல்களை சிகித்ஸையினால் பெரும்பாலும் போக்கிவிடமுடியும். ஆனால் சரியான சமயத்தில் கவனிக்கவேண்டும். சிலருக்கு பால்பல் விழாமலே அதன் உள்வரியில் ஸ்திரப்பல் முளைக்கத் தொடங்கும். இப்படி முளைதோன்றியதும் பால்பல்லை பிடுங்கிவிடவேண்டும். ஸ்திரப்பல் நேர்வரிசைக்குத்தானே வந்துவிடும் ஒவ்வொரு பல்லும் வரும்பொழுது செய்யவேண்டும் எல்லா பற்களுமே நேர்வரிசையில் வந்துவிடும்.

மேல்வாய் கீழ்வாய் பதினறு பதினறு பற்களில் மத்தியில் இருக்கும் இரண்டுக்கு ராஜதந்தங்கள் என்று பெ[illegible] ராஜதந்தங்களும் இவைகளுக்கு இருபார்சுவத்திலும் ஒ[illegible]யர். [illegible]று பற்களுபதான் அதிகமாய் நீண்டு வெளியில் [illegible]டியுள்ள மூ[illegible] தோன்றுவதால், கோரப்பல் என்று பெ[illegible] பிதுங்கி கோரமாய் இந்தகோரம் கீழ்வரியில் விட, மேல்வரியில்[illegible]யர் பெறுகின்றன. கிறது. இந்தக் கோணலையும் நேர் செய்ய மு[illegible] அதிகம் [illegible] வரும்போல் தே[illegible]ற்றம் துவங்கியதும் பற்க[illegible]டியும் கோணலாய் மாதங்களில் [illegible]ராகிவிடும். கம்பிகட்ட[illegible]ல [illegible]ம்பிகட்டினல் சில [illegible]ல் பல் வைத்தியரிடம் செய்து கொள்ளவேண்டியது

சிறுவர்கட்குப் பற்கள் முளைக்கும் [illegible]தருணத்தில் கவனித்து, அடிக்கடி ஒரு பல்வைத்தியரிடம் பரீக்ஷை செய்து கொண்டிருந் தால். நூற்றுக்கு 99 பங்கு பற்கள் வரிசையாய் அழகாய்

இருக்கும்படி செய்துகொள்ள முடியும். பல் வரிசையாக இருத்தல் பார்வைக்கு அழகாய் இருப்பதற்காக மட்டுமல்ல. வரிசையாக இருந்தால் தான் பரிசுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவது எளிது. பற்களின் அசுத்தி அநேக வியாதிகளுக்கு முதல் காரணம். ஆதலால் அழகைக்காட்டிலும், வியாதித்தடுப்பைக் கருதி, பற்களின் நேர்மைக்கு உசிதகாலத்தில் முன ஜாக்கிரதை எடுத்தல் அவசியம்.

விலக்க வேண்டியவை

தந்தங்களை சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு, முறைப்படி துலக்குதல் கொப்பளித்தல் முதலிய செய்ய வேண்டியது போல், முக்கியமாய் விலக்கவேண்டியவைகளும் சில உண்டு. தாம்பூலத்துடன் புகையிலை போடுதல், வெற்றிலை சுண்ணம்பு இன்றி தனிப்பாக்கைத் தின்னல், வெல்லம் பப்பிரமிண்டு சாக்லெட்டுகளை வாயில் அடக்குதல், புகைகுடித்தல், நகம் கடித்தல் அழுக்கு விரலினுல் தொடுதல், சாமான்களை எடுக்கப் பிடிக்க உபயோகிக்கும் இடுக்கியாகப் (clip) பற்களை உபயோகித்தல் இவையெல்லாம் கண்டிப்பாய் தள்ளவேண்டும். புகையிலையின் உபயோகத்திஞல் பல் – ஈறுகளில் புற்று நோய் உண்டாகிறது என்று நிச்சயம்.

தேகத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் இக்கார்யங்களை நமது பெரியோர்கள் "துராசாரம்" என்று சிறுவருக்குச் சொல்லிக் கொடுத்து தினசரி வாழ்க்கையில், இந்தக் கெடுதல் பழக விடாமலே சிறுபிராயத்திலிருந்தே காப்பாற்றிக்கொண்டிருந்தனர். இந்தக்காலத்தில் ஆசாரம் மறைந்து, துராசாரம் பெருகியுள்ளது. நோய்களும் கூடவே பெருகியுள்ளன.

இன்பங்கள் எவை ?

தருமனின் வினு – இன்பங்கள் எவை ? விதுரரின் விடை –

ஆரோ[illegible] ப மாந்ருண்யமவிப்ரவாஸ : ஸத்பிர்மனுஷ்யை :
[illegible],ாக்கி[illegible] ரயோக : ஸ்வப்ரத்யயாவிருத்திரபீதவாஸ :
ஸஹ ஸம்[illegible] ாகஸ்ய ஸுகாநி ராஜன்
ஷட் ஜீவலே[illegible]

[illegible]ம, கடனில்லாமை, தன்னுடைய ஊர்விட்டுத்
வியாதியின்மை[illegible] வாசமில்லாமை; ஸாதுக்களுடன் சேர்ந்திருத்
தூரமான வெளியூர்[illegible] வித்யை பலத்திஞல் ஜீவனம் செய்தல்,
தல். தனது புத்[illegible]சித்தல், ஆகிய இந்த ஆறும், மனித உலகத்
பயமில்லாத சூழில் வ[illegible]கின்றன.
திற்கு இன்பம் அளிக்[illegible]ம் ஆறு வகைகளில் வியாதியின்மை மிக

இன்பம் அளிக்கு[illegible] ஐந்தும் இருப்பினும் ஆரோக்கியம்
முக்கியமானது. மறற[illegible]த இன்பத்தையும், மனிதன் அநுபவிக்க
ஒன்றிலையெனில் எ[illegible]ந்துக்காட்டவே ஆரோக்கியத்தை முதல்
இயலாது. இதை எடு[illegible] விதுரர்.
முதலில் எடுக்கிருர் நீதி

சிந்தனை வழியே

மனிதனை தைவத் தன்மைக்கு அழைத்துச் செல்பவைகளே கலைகள். இயற்கையின் அழகை ரசிக்கும் உள்ளம் உருவாகும் கலைக்கு உருவக்கோடு அமைத்துத் தருகிறது. மனிதனிடம் தைவாம்சமும் மிருகப்பான்மையும் உள்ளன. கலையில் ஈடுபாடு வளர வளர மிருகப்பான்மை ஒடுங்குகிறது. மனிதனின் மனம் வான்முகட்டு வரை எழும்புகிறது. மனத்தால் மனிதன் வாழ்கிறான் – வீழ்கிறான். மனிதனின் நல்லெழுச்சிக்குக் கலையே ஸ்திரமான அஸ்திவாரமாகிறது. அதனால் தான் ஸ்திரமாக நிற்கக் கூடியவைகளில் கலைக்கு முன்னோர் முக்கியத்துவம் தந்துள்ளனர். ஆலயங்களும் தைவ வழிபாடும் பண்டிகைகளும் விழாக்களும் அவரவரது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் நேரும் சுபசோபனங்களும் கலை உணர்ச்சியோடு அமைக்கப் பெற்றுள்ளன. தனி மனிதன் வீட்டுக் கல்யாணத்திலும் கோவில் திருவிழாவிலும் மேளமும் தாளமும் கீதமும் ஆட்டமும் இடம் பெறுவதன் நோக்கமே ஏக்கம் துக்கம் குரோதம் போன்ற மனிதனைத் தாழ்த்தும் மன அழுத்தங்களைக் குறைத்து மனத்தை லேசாக்கி அவனை மேல் நிலைக்குக் கொணர்வதே.

மன அளவில் ஏற்படும் வளர்ச்சியைச் சில சமயம் இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் அளவைக் கருவிகளால் அளந்து காட்ட முடியாது. எனினும் அத்துறையில் முயன்றால் சில புள்ளி விவரங்களால் நிரூபிக்க முடிகிறது. சங்கீதத்தின் மூலம் பயிர்கள் நன்கு விளைகின்றன. விலங்கினங்கள் அதன் வயப்படுகின்றன. இயற்கையைக்கூட நம்மீது அருள் காட்டச் செய்துவிட முடியும். ஒரு ஜலதரங்க வாத்திய கலைஞர் நமது இனிய வாத்ய நாதத்தின் மூலம் மேகரஞ்சனிராகத்தை இசைக்க வருணன் மனம் குளிர்ந்து 1965ல் கூட மழை பெய்ததாக ஆனந்தவிகடன் பத்திரிகை கூறுகிறது பயிர்களும் பிராணிகளும இயற்கையும் கட்டுப்படும் அளவிற்கு மனிதன் கட்டுப்படுவானா என்ற ஐயம் ஏற்படலாம். தறிகெட்ட மாட்டைக் கட்டலாம். சிங்கத்தை அமட்டி உருட்டி வசப்படுத்தலாம். மதம்கொண்ட யானையைச் சங்கிலியால் பிணைத்துவிடலாம். மனிதனின் மனக்குரங்கை அவ்விதம் கட்டுப் படுத்த முடியுமா என்பது முக்கியப் பிரச்னை. காந்தர்வம் எனும் உபவேதத்தின் ஒரு பகுதியான ஸங்கீத கலைக்கு கல்வி முறை வகுத்தவர் பரதர் என்ற முனி. இந்த சாஸ்திரத்தின்

குறிக்கோளே மனித மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துவதாகும் என்கிறார் அவர். ஒரு முனைப்பட்ட மனத்துடன் செயற்படும்போது வேலையில் நிதானமும் ஊக்கமும் நிறைவும் காணப்பெறுகிறது. இது மூடநம்பிக்கையின் அடிப்படையில் எழுந்த எண்ணமல்ல. ரஷ்யாவில் புள்ளி விபரத்தின் ஆதாரத்துடன் கணக்கிடப்பெற்ற விபரம் இது. பெரிய தொழிற்சாலைகளில் வேலைநேர ஆரம்பத்தில் மெல்லிசை ஓசை கேட்க வசதி செய்து தந்ததில் 10-12 சதவிகிதம் உற்பத்தி கூடிவிடுகிறதாம். வேலைக்கு வரும்போது வீட்டின் சூழ்நிலைக்கு மாறுபட்ட சூழ்நிலையில் திடமானவனுக்கும் நாடித் துடிப்பும், சூடும் கூடுதலாக இருக்கிறதாம். வேலைத் துவக்கத்தில் ஏற்படும் படபடப்பு அடங்க சிறிது நேரம் ஆகிறதாம் மெல்லிசை ஓசை அத்தருணத்தில் கேட்க நேர்ந்தால் வெகு எளிதாக நாடித் துடிப்படங்கி சூடு குறைந்து தெளிவு பிறக்கிறதாம். வயதானவர்களைவிட இளைஞர்கள் இந்த மாற்றத்தைப் பெரிதும் விரும்புகின்றனராம் ஒவ்வொரு ஷிஃப்டு ஆரம்பிக்கும்போதும் மெல்லிசை ஓசை வைப்பதில் தளர்ச்சி நீங்கி உற்சாகம் அதிகமாகிறதாம். பகலைவிட இரவு ஷிஃப்டுகளில் இது அதிகம் உதவுகிறதாம். இத்தனையும் ஆராய்ச்சி மனப்பான்மையோடு தயாரிக்கப் பெற்ற புள்ளி விபரம் தரும் தகவல்.

இசையில் மனத்தைக் குழப்பும் இசையும் உண்டு. கொதிக்க வைக்கும் இசையும் உண்டு. ஓசையாலேயே ஒருவனைப் பைத்திய மாக்கவும் முடியும். கொன்றுவிடவும் முடியும். தேர்தல் காலத்தில் இதன் அனுபவம் பல நகரவாசிகளுக்கு உண்டு. இங்கு குறிப்பிடும் இசை மனத்தைத் தெளியச் செய்து ஒருமுனைப்படுத்தும் நாத உபாஸனையாகும். மனத்தின் ஒரு முனைப்பாடு ஆரோக்கிய வாழ்வின் லட்சியங்களில் சிறந்ததொன்று.

* * *

வாழ்வில் தவறுகள் நிகழ்வதுண்டு. பகுத்தறிவால் தவற்றை உணர்ந்து திருத்திக்கொள்கிறோம். செய்ததவற்றை உணர்வது என்பது செய்த தவற்றால் நிகழ்ந்தவைகளுக்கு மேற்கொண்டு வழிசெய்யும் பொறுப்பை உணர்வதற்கே செய்த தவற்றைத் திருத்தமுடியாது அது நிகழ்ந்த செயல். அதன் விளைவுகளையும் மாற்ற முடியாது. அவைகளும் விளைந்து விட்டவை. தன் தவற்றால் விளைந்தவைகளுக்கான பொறுப் பேற்பதே தவற்றை உணர்வதன் முக்கிய பலன்.

தான் தவறெனக் கண்ட அதே தவற்றைப் பிறர் புரியும்போது மனிதன் தடுக்க முற்படுகிறான். இவனுக்குத் தவறெனப் படுவது அவனுக்குத் தவறெனப் புலப்படாதபோது அதை அவன்

…ற்பதில்லை. தவறு செய்யாதவன் உபதேசித்தால் தடுக்க …னுபவமில்லை என்று அவனையும் புறக்கணித்துவிடுவோம். …றிழைத்தவன் கூறுவதையும் "பிறருக்குத்தான் உபதேசம்" என்று ஏற்க மாட்டோம். ஆகவே பிறர் கூறுவதை ஏற்க ஏற்பவனுக்கு ஒரு பக்குவமும் கூறுபவனுக்கு ஒரு ஏற்றமும் தேவை. காந்தி அடிகள் சொன்னதை நாடு ஏற்றதென்றால் அந்த மகாத்மாவிடம் அவரவர் தம் தமது ஆத்மாவை இழந்து மந்தையாகப் பின்பற்றுமளவிற்குக் காந்தியடிகள் தம்மை தவத்தால் நற்பண்பால் உயர்த்திக்கொண்டிருந்தார். அப்படி சில ஆசார்ய புருஷர்கள் அங்கங்கே தோன்றுகின்றனர்.

ஜனப்பெருக்க விஷயத்தில் இன்றுள்ள தலைவர்கள் தம் காலத்துச் சந்ததியினர் பெரும் தவறிழைத்துவிட்டதாகப் பிரமையில் உள்ளனர். இந்தத் தவற்றைத் தமது அடுத்த சந்ததியினர் இழைக்கக் கூடாதென்று தீவிரப் பிரசாரத்தில் இறங்கியுள்ளனர். தாம் செய்த தவற்றின் விளைவு ஜனப்பெருக்கமெனத் தலைவர்கள் பகுத்தறிவால் உணர்வார்களேயானால் பெருகிய ஜனத்தொகையின் நல்வாழ்விற்காகப் பாடுபடும் பொறுப்புணர்ச்சியை அவர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டும். அப்போது வீண் விரயங்களைக் குறைத்து உணவு, உடை, குடியிருப்பு வசதிப் பெருக்கிற்காக யுத்த கால அடிப்படையில் வேலை செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த வசதிப் பெருக்கத்திற்கு இடையூறாக உள்ள கலகங்களையும் குழப்பங்களையும் முளையிலே கிள்ளி எறிந்து சுமுகமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தியிருக்க வேண்டும். தாம் செய்த தவற்றிற்குப் பொறுப்பேற்காதவன் சொல்லை மற்றவன் ஏற்பதில்லை. ஆகவே ஜனப்பெருக்கக் குறைவிற்காகச் செய்யப்படும் செலவு வீண்விரயமாகிறது. மேலும் குழப்பத்தையும் அவநம்பிக்கையையும் வளர்க்கிறது. இதற்காகும் செலவை பிரும்மபுத்திரா நதி வெள்ளத் தடுப்பிற்கும் சென்னையின் நிரந்தர தண்ணீர்ப் பஞ்சத்திற்கும் செலவிட்டிருக்கலாம். ஜனப்பெருக்கம் என்பது தற்போதைய தலைமுறையினரோ முன் சந்ததியினரோ செய்த தவறான செயலோ செயலின் விளைவோ அல்ல. இஃதொரு இயற்கையின் இனப்பெருக்க உணர்ச்சியின் விளைவு. இதைக்கட்டுப்படுத்துவது இயற்கையான வழியில்தான் சாத்தியம். இதைச் சொன்ன காந்தி அடிகள் மகாத்மாவானார்.

ஜனப்பெருக்கத்தை நோயென வெறுத்தது ஜப்பான். அது தான் நமது குடும்ப நல திட்டத்தின் முன்னோடி. ஜப்பானைக் காட்டியே இங்கும் பிரசாரம் செய்கின்றனர். 15 – 20 வருஷங்களுக்கு முன் ஜனப்பெருக்கத்தை நோயென மதித்த ஜப்பானிய

புக்களுக்குப் பலமும் சுறுசுறுப்பும் தரும். வேக்
குறைத்து அசதியைப் போக்கித் தசைகளுக்குப்
வல்லது. மூளைக்குத் தெளிவைத் தரும். நல்ல
ண்டும். மலத்தை இறுக்கும் வாயுவால் ஏற்படும்
றைப்பு, வலி முதலியவைகளைக் குறைக்கும். ஸ்திரீ
ர்ப்பாசயத் துவாரத்தில் ஏற்படும் வரட்சியால் ஏற்படும்
குறைக்கும்.

ளு நல்ல உணவுப் பொருள். எள்ளுப்பொடி சேர்த்த
வயிற்றில் ஏற்படும் கொதிப்பு இசிவு வலி இவைகளைப்
ம். நல்ல பலம் தரக்கூடியது வெல்லப் பாகுடன்
கூட்டி எள்ளுருண்டை, கொழுக்கட்டை முதலிய தின்
கள் தயாரிப்பர். எள்ளை உணவில் சேர்ப்பதால்
ம் பாராமல் பிறர்க்காக உழைக்கும் மனப்பான்மை
என்பர். மன வெறியை அடக்க வல்லது.

ள்ளையும் வெல்லத்தையும் சேர்த்து இடித்து வாயில் வெகு
ம் வைத்திருந்து குதப்பி துப்ப வாய்ப்புண் ஆறும்.

எள்ளை இடித்துத் தூளாக்கி வெண்ணெய்யுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட ரத்தமூலத்திலிருந்து ரத்தம் விழுவது நிற்கும். மலம் சிக்கலில்லாமல் வெளியாகும். மூலவேதனை குறையும். பற்கள் எகிறுகள் தாடை இவைகளில் பலக்குறைவுள்ளவர் விதையை மென்று குதப்பிக்கொண்டிருப்பதாலும் நல்லெண்ணெய்யை வாயிலிட்டுக் குதப்பிக் கொண்டிருப்பதாலும் நன்மை பெறுகிறார்கள். மூளைக்களைப்புள்ளவர்கள் எள்ளை அதிகமாக உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. அதிக அளவில் சிறு நீர் வெளியாகும் நீரழிவு நோயில் எள் கலந்த உணவு நீரின் அளவைக் குறைக்கிறது. பலத்தைத் தருகிறது சிறு நீருடன் சீழ் அதிக அளவில் வெளியாகுபவர்களும் இதனால் நன்மை அடைவர்.

மாதவிடாய் சரியே ஆகாத மாதர்களும், வயது வந்தும் பூப்படையாத கன்னியரும் மாதவிடாய் காலங்களில் கடும் வயிற்று வலியால் துன்புறுபவர்களும், பிரசவித்த பின் தாய்ப்பால் குறைவாக உள்ளவர்களும் எள்ளுடன் கூடிய உணவால் நல்ல பலன் பெறுவர். எள்ளை ஊறவைத்த ஜலத்தைச் சாப்பிட உதிரச் சிக்கலைப் போக்குகிறது. எள்ளையும் கருஞ்ஜீரகத்தையும் கஷாய மாக்கிச் சாப்பிட உதிரச்சிக்கல் வலி குறைகிறது. எள்ளுருண்டை, எள்ளும் உளுந்தும் சேர்ந்த கொழுக்கட்டை. இவைகளைத்தொடர்ந்து கொடுக்க பூப்பு சீக்கிரம் ஏற்படுகிறது. ஒரு பிடி எள்ளை இடித்துத் தூளாக்கி வென்னீரில் கலந்து அகண்ட பேஸினில் விட்டு இதமான சூட்டில் இடுப்புமாத்திரம் நனையும்படி (கால்களை வெளியே வைத்து) உட்கார்ந்திருக்கச் சூதகக் கட்டு வலி நீங்கும். எள்ளின் கஷாயத்தால் இடுப்பு அடி வயிறுகளில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். விதையைத் தூளாக்கித் தனித்து 6·7 டெஸிக்ராம் அளவு பனை வெல்லத்துடன் உட்கொள்ளக்கொடுப்பதும் உண்டு. பனை வெல்லம் எள்ளு கருஞ்ஜீரகம் இம்மூன்றும் மாதவிடாய் காலத்திய வலி கடுப்பு உதிரச் சிக்கல் பலவகைகளில் உதவுகின்றது.

எள்ளை அதிக அளவில் உணவாகப் பயன் சில கேடுகளும் விளையும் இது சீக்கிரம் ஜீர்ணமா ஆகவே அஜீர்ண உபத்திரவங்கள் வருமளவிற்கு சாப்பிடக் கூடாது. காரமான மருந்துகள் ர பாஷாண வகை சேர்ந்தவை இவைகளை முறித்து தகைய மருந்துகளைச் சாப்பிடும்போது எள்ளையும் நல்லெ யையும் தவிர்க்கச் சொல்வதுண்டு. சங்கீதக்காரர்கள் தொண்டையின் மென்மையையும் இனிமையையும் இது விடும். வரட்சி காரணமாக அல்லாமல் கரப்பான் மு களால் தோலில் ஏற்படும் அரிப்பு சினப்பு இவைகளை இ படுத்தும்.

எள்ளின் எண்ணெய்க்கும் இத்தனை குணங்களும் உள்ளுபயோகத்தைப் போல மேலுபயோகத்தில் இதன் அதிகம். சீக்கிரம் தோலின் வழியே ஊடுறுவி வியர்வை பித்த கோளங்களின் அழற்சியையும் அய போக்கி வியர்வையைச் சரியே வெளியாக்கி, தசைகளில் யற்ற மலப்பொருள்கள் தங்காமல் அகற்றித் தசைகளு பலமும் தோலுக்கு மென்மையும் காந்தியும் மயிர்க்கால்களுக் திடமும் கேசங்களுக்குக் கருமையும் தருவதால் எண்ணெய் குளிக்கு மிக ஏற்றதாகின்றது. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பால் ஏற்படும் நரம்பு முறுக்கு தசை இசிவு முதலானதைத் தளர்த்திச் சுறுசுறுப்பும் புத்துணர்ச்சியும் தரும் அப்பியங்கத்திற்கு இது முக்கிய சாதனமாகிறது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, தசைகளுக்குப் பலம், தோலுக்கு மென்மை பளபளப்பு, உடலுக்கு ஆரோக்ய உணர்ச்சி இத்தனையும் நல்லெண்ணெய்க்குளியால் ஏற்படுகிறது. இதைத்தினமும் தலைக்கும் கால்களுக்கும் காதுக்குமிட்டுத் தேய்த்துக் குளிக்க ஆரோக்கியம் நிலைக்கிறது. ஒரு வருஷத்திற்கு இரண்டு வயது கூடும். இக்காலத்திய தளர்ச்சி எண்ணெய்க்குளி தவறாது செய்து கொள்பவர்களை வந்தடைவதில்லை. காங்கை, வரட்டிருமல், ஓயாச்சளி, தலைவலி, காதுவலி முதலியவை பாதிப்பதில்லை

பித்த நீர் கொதித்து ஏற்படும் அக்கி, கஞ்சிக் கொப்புளம்; கரப்பான், மேகநீர் ஊரல் போன்ற சில தோல் நோய்களிலும் காரமான மருந்துகள் சாப்பிடும் போது நல்லெண்ணெய் நீக்கச் சொல்வது வழக்கம். இந்த எண்ணெய் உஷ்ண குணமுள்ளதால் தோலில் பித்த அழற்சியை அதிகப்படுத்திக் கசிவை அதிகமாக்கும் வேக்காளம் அதிகமாகும். மருந்துகளின் சக்தியையும் முறிக்கும். இத்தகைய விசேஷ நிலைகளில் தவிர மற்றபோது இதன் உபயோகம் வைத்தியரின் உதவியை நாடும் நிலைகளை அடிக்கடி ஏற்படுத்தாது. வைத்தியருக்குக் கொடுப்பதை வாணியருக்குக் கொடு என்ற பழமொழி இன்னும் அனுபவத்திலுள்ளதே. எண்ணெய்க்குளி தவறுதவர்களைவிட எண்ணெய்க்குளியைத் தவிர்த்தவர்களே அதிகம் டாக்டர்கள் வீட்டில் காணப்படு கின்றனர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சௌமிய ஆவணி மலர் - 7

ஆகஸ்டு 1969 இதழ் 8

வெளியிடுவோர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

பிரார்த்தனை	...	169
நாக்கின் சுத்தி	...	170
குழந்தை வளர்ப்பு	...	175
படுக்கையில் நீர் கழிக்கிறானா ?	...	188
வெள்ளரியும் கக்கரியும்	...	181
நார்த்தை	...	185

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 கா

The importance of being mother

All over the world new sources of protein are being sought to try and fill what is currently termed " the protein gap ", yet at the same time the major source of consumer-tested protein infant food - maternal milk - is tending to be disregarded. Furthermore an important and dangerous trend is noticable all over the world among mothers in lower economic groups living in urban areas. Children tend to be weaned earlier and given increasingly un-satisfactory food to replace mother's milk. The irony of the fact that many social changes in the developing nations of the world instead of improving nutrition, are actually worsening the situation. The trend towards bottle feeding and early weaning has as its result much illness and mortality among infants in tropical areas. One cardinal rule seems to apply namely " breastmilk is the most suitable food for human infants under all cirumstances. " Nor is the food important only in physiological sense, for the truth is that, for babe or man, there is no warmth or security to be found in a bottle. There is only one thing to do with it, and that is to empty it.

—*World Health. (April' 69)*

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் ரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
ஸௌமிய ஆவணி
மலர் 7.

1969
ஆகஸ்ட்
இதழ் 8.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

ஸங்கட ஹர கணபதியே போற்றி!

बालार्कारुणकान्तिः वामे बालां वहन्नंगे ।
लसदिन्दीवरहस्तां गौरांगीं रत्नशोभाढ्याम् ।
दक्षेऽङ्कुशवरदानं वामे पाशं च पायसं पात्रम् ।
नीलांशुकलसमानः पीठे पद्मारुणे तिष्ठन् ।
संकटहरणः पायात्संकटपूगात् गजाननो नित्यम् ।

உள்ளமெனுங் கூடத்தில் ஊக்கமெனுந்
தறி நிறுவி உறுதியாகத்
தள்ளரிய அன்பென்னுந் தொடர்பூட்டி
இடைப்படுத்தித் தறுகட் பாசக்
கள்ளவினைப் பசுபோதக் கவளமிடக்
களித்துண்டு கருணையென்னும்
வெள்ள மதம் பொழி சித்தி வேழத்தை
நினைந்து வரு வினைகள் தீர்ப்பாம்.

நாக்கின் சுத்தி

நாக்கின் சுத்தி அவசியம் என்ற சொல்லுக்கு - ஒழுக்கம் நீதிநெறிகளைப் பற்றிய அதிகாரத்தில், ஸத்தியமான வார்த்தை பொருளாகும். பக்தி அதிகாரத்தில், ஈசுவர ஸ்துதி பொருளாகும். இங்கு உடலின் நோய்த்தடுப்பு முறைகளான தினசரியைப் பகுதியில் நாவின் அழுக்கற்ற நிலை பொருள்.

நாவிற்கு - இனிப்பு முதலிய சுவைகளை அறியும் ஆற்ற படைத்திருப்பதால் ரஸஜ்ஞா என்றும், உடலுக்கு உபயோகம ஒரு முக்கிய ரஸம் சுரக்கும் இடமாதலால் ரஸநா என காரணப்பெயர்கள்.

ஆஹாரத்துடன் கலந்துள்ள ஜீரணகாரி ரஸங்களில் முதலில் நிற்பது நாவில் சுரக்கும் ரஸம். இவ்விதம் ரஸங்களுக்கு இருப்பிடம் என்பதனால் மட்டுமல்ல. உடலினுள்ளே ஸஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் அன்னரஸம் தாதுரஸம் இவைகளுடைய ஜீரணா ஜீர்ண நிலை பக்குவாபக்குவ நிலைகளை, வெளியில் நன்கு எடுத்துக் காட்டுவதாலும், நாவிற்கு ரஸஜ்ஞா என்று பொருத்தமான பெயர். நாவில் ரஸச் சுரவை இல்லையானால் அன்னம் சரியாக ஜீரணமாகாது என்று மட்டுமல்ல. சுவையை உணர முடியாது; ஒரு அக்ஷரம கூட உச்சரிக்க முடியாது. ரஸங்களின் அறிவு, பேசும் சக்தி, எல்லாம் நாக்கு நல்ல பரிசுத்தமாய் காப்பாற்றப் பட்டால்தான் சீராக இருக்க முடியும். வாய் சுத்தி விஷயத்தில் மிகைக்கு இடமில்லை.

நாக்கை முறைப்படி வழிப்பதாலும், ஜலத்தினால் கொப்பளிப் பதாலும் அது சுத்தப்படும். துயில் எழுந்த பின்பு காலையிலும், துயிலுக்குப் புகுமுன் இரவிலும், பல் துலக்கின உடன் நாக்கை வழித்து விட்டுக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

வழிக்க சாதனங்களாக - தங்கம், வெள்ளி, செப்பு, பித்தளை ஆகிய ஏதாவதொரு உலோகத்தில்; சுமார் 8 அங்குல நீளம் $\frac{1}{4}$ அங்குல அகலம், நடுபாகம் பட்டையாகவும், இரு கங்குகள்

ணீர்தான் ஏற்றது. மிகவும் சீதளமான தேசத்தில் கடும் காலத்தில் குளிர்ந்த நீர் குடிப்பது சிரமம். இந்த தருணத்தில் க்கக்கூடிய குளிர்ச்சியிருக்கும்படி நீரை இளஞ்சூடுசெய்து கலாம்.

இந்தக் குடிதண்ணீரில், முதலிரவிலேயே நல்லஜீரகம், கொத்துமல்லிவிதை, நன்னாரிவேரின் பட்டை ரோஜா புஷ்பம், தாமரைபுஷ்பம் இவைகளை எல்லாவற்றையுமோ, கிடைத்தவை களை மட்டுமோ சிறிதளவு ஊறப்போட்டு வைத்துக் காலையில் அவைகளை அகற்றிவிட்டு, அந்த நீரைப்பருகுவது மிகவும் சிலாக்கியமாகும். ஜீரகம் மல்லி நன்னாரிவேர் பட்டைகளை மட்டும் ஒன்றிரண்டாகப் பொடி செய்து போடவும் ரோஜா தாமரை மலர் களை அப்படியே போடலாம். தண்ணீருக்குப்பதிலாக பழயசாதத் தின் நீராரத் தெளிவைக் குடிப்பது மிக மிக உயர்ந்தது. உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் வசிப்பவருக்கு அதிகாலையில் புளிக்காததான சுத்த நீராரம் பருகுவதின் பயன்கள் சொல்லிமுடியாது.

நாஸிகா பானம்

அதிகாலை நீர்பருகலை (உஷஃ பானத்தை) வாயினால் செய் வது போலவே மூக்கு துவாரத்தினால் நீரை உறுஞ்சிக்குடிக்கும்படி யாகவும் ஸம்பிரதாயம் இருக்கிறது மூக்குதுவாரத்தினால் ஜலத்தை இழுத்துத் தொண்டைவழியே வயிற்றுக்கு அனுப்புவது மிக அதிக ஸாஹஸக்கார்யமல்ல. கஷ்டமல்ல. இரு உள்ளங்கை களில், அல்லது வாயகன்ற பாத்திரத்தில் ஜலம் வைத்து மூக்கு துவாரத்தினால் மெதுவாக உறுஞ்சி இழுத்தால், ஜலம் மூக்கு துவாரத்தில் ஏறி, தொண்டை வழியே குடலுக்குள் சேரும். சில நாள் அப்பியாஸத்தினால் எளிதில் சரியாகச் செய்யமுடியும்.

ஹடயோகாப்பியாஸங்களை படிப் ... மேற்கொண்டு அநுஷ்டிப்பவர், ஆரம்ப நிலையில் நா ... பானம் செய்வது ஸம்பிரதாயம் நாஸிகாபானத்தி ... ஜல அளவு சுமார் 4—8 அவுன்ஸ்.

பஸ்திரிகா பிராணயா ... ய்து மூக்குதுவாரங் களின் அழுக்கை அக ... வாயுவினால் செய்து கொண்டு பிறகு, மூ ... ாடும்.

... கின்றது யோக

" விகத கன நிசீதே ப்ராதருத்தாய நித்யம்
பிபதி கலு நரோ யோ க்ராணரந்த்ரேண வாரி
ஸ பவதி மதிபூர்ண: சக்ஷுஷா தார்க்ஷ்ய துல்
வலி பலித விஹீந: ஸர்வரோகைர் விமுக்த: " ||

'வ்யங்கம் வலி பலிதக்நம் பீநஸ வைஸ்வர்ய காஸ
சோதஹரம்
ரஜநீ க்ஷயே (அ)ம்பு நஸ்யம் ரஸாயனம் த்ருஷ்டி
ஸஞ்ஜனனம் " ||

கருத்து — தினந்தோறும் காலையில் 4½ மணி சுமாருக்கு பிராம்ஹ முஹூர்த்த வேளையில் எழுந்து, நாஸிகா துவாரத்தினல் ஜலத்தைக்குடிக்கும் பழக்கமுள்ள மனிதர், ஸமஸ்தரோகங்களிலிருந்தும் விடுபட்டவனுவான். முக்கியமாய் பீனஸம் காஸம் வீக்கங்கள் போகும். சரீரம் கம்பீரமாகும். உடம்புதோல் தொய்வு காணுது. மயிர் நரைக்காது. கருடனுக்குச்சமமான கண்பார்வையுண்டாகும். மகத்தான மேதையுடன் விளங்குவான்.

நாஸிகையினுல் ஜலம் நிரம்பக் குடிக்காவிடினும், விடியற் காலையில் சுத்தஜலத்தை நித்தியம் நஸ்யம் செய்துகொண்டாலும் போதுமானது. மூக்கினுல் உஷ:பானத்தின் பயன்கள் சித்திக்கும். முக்கியமாய் நாஸாபானம் நஸ்யம் இரண்டும் நேத்திர சக்தியை வளர்க்கும் ரஸாயனமாகும்.

நாஸிகாபான முறை முன்பு விளக்கப்பட்டது. ஜலநஸ்ய விதி — மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு சுமார் $\frac{1}{2}$ — 1 டீஸ்பூன் அளவு சுத்தமான நீரை மூக்கின் இருதுவாரங்களிலும் ஊற்றி, சுவாஸத்துடன் உள்ளே உறிஞ்சிக் கொள்ள வேண்டும். நீர் தொண்டை வழியே வாயில் வரும். அதைத் துப்பிவிட வேண்டியது ... த்து மூக்கினுள் ஊற்றுவதற்கு பேனுவிற்கு மசி நிரப்பும் கு... Filler) தகுந்த கருவியாகும்.

குறிப்பு: வ... :பானம் செய்வதில் துவக்கத்தில் கூட சரீரத்தில் எ... ம் தோன்றுது. நாஸிகையினுல் உஷ:பானம் செ... ஸ்யம் செய்வதிலும், துவக்கத்தில், அநேகமாய் ... நீர்கோர்வை, தலைகனம் தொண்டைக்கட்டு ... ந்திரவுகள் ஏற்படும். ஸ்வல்ப அளவில் ... மமாய் அதிகரித்துக் கொண்டு போனுல் ... உண்டானுலும் 2 — 3 நாட்களுக்...

ணவுப் பொருள் 24

வெள்ளரியும் கக்கரியும்

வைத்ய S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி.

சிவ பெருமானுடன் கூட வேதத்திலும் பாடப்பெறும் வாய்ப்பு பெற்றது இந்தக்காய். உர்வாருகமிவ பந்தனாத் ம்ருத்யோர் முக்ஷீய என்கிறது ஸ்ரீ ருத்திரம். சாவிலும் பிறப்பிலும் கஷ்டத்தை உணர்ந்த பெரியோர்கள் இரண்டிலிருந்தும் விடுபட காலாரியும் காமாரியுமான சிவனை வேண்டுகிறார்கள். பிறப்பைத் தருவது காமன்(ம்). இறப்பிற்கு அழைப்பவன் காலன். இருவரையும் அழித்தவன் சிவன். இறப்பைவிடப் பிறப்பே அதிகம் வேதனை தருவது. இறப்பில் இறக்குந் தருவாயில் மட்டும் உள்ள வேதனைதான் மிகக் கொடிது. அதன்பின் நிரந்தரமான அமைதியும் ஆனந்தமும் தான். பிறப்பிலோ பிறக்குந் தருவாயிலும் தொடர்ந்து வாழ்க்கையிலும் வேதனை எண்ண முடியாதது. பிறந்தவன் இறப்பதென்பது இயற்கை ஆகவே இறப்பை இயற்கை எய்துவது என்றே குறிப்பிடுகின்றனர். மரணம் ப்ரக்ருதிச் சரீரிணாம் என்கிறான் அமர கவி காளிதாஸன். இயற்கையான ஒன்றில் வேதனை ஏற்படத் தேவையில்லை. அது எப்படி இருக்குமோ என்ற பீதியே, அதன் எதிர்பார்வையே தான் வேதனை அளிக்கிறது பழைய ஆடையை நீக்கிப் புத்தாடை புகுவதே போன்றுதான் இறப்பும் பிறப்பும் என்று வேதாந்தம் கூறுகிறது. அவ்வித அனுபவம் வேண்டுமே! பயம் நீங்க வேண்டுமே! ஏதோ என்று நிகழப் போகிறதென்ற எதிர்பார்வையால் ஏற்படும் கலக்கம் மறைய வேண்டுமே! காலாரியான இறைவனை வேண்டினால் பயம் கலக்கம் நீங்கி கந்தலாடையைத் துறக்கும் தெள்ளிய மனப்பான்மை ஏற்படும் என்கிறது வேதம்.

அந்த அனுபவம் எப்படி இருக்கும்? வேதம் ஒரு உவமை கூறுகிறது. வெள்ளரிக் கொடியில் காய் காய்க்கிறது அது முற்றிப் பழுக்கிறது. நன்கு பழுத்ததும் கொடியிலுள்ள காயைத் தாங்கும் காம்பும் காய்ந்து பழத்தின் காம்பும் காய்ந்து கொடிக்கும் காய்க்கும் ஒருவித வேதனையின்றி இரண்டும் பிடிப்பை விட்டு விடுகின்றன. இந்தப் பிடிப்பு விடுபட பிறர் உதவி தேவை இல்லை. பிடிப்பிலிருந்த இருவர்க்கும் பிடிப்பகலுவதாலே வேதனை இல்லை. அதே நிலை உடலுக்கும் உயிர்க்கும் ஏற்பட்டால் மிருத்யு பயம்

ஏது ? உடலும் உயிரும் பிரியும் போது ஏற்படும் வேதனை ப... திகில்தானே மிருத்யு பயம் என்பது! இறைவன் அருள் பெ... நீண்டநாள் வாழ்ந்து நன்கு ஞானத்துடன் முற்றி வைராக்கியத்தால் பழுத்துப் பக்தியால் நிறைவு பெறும்போது வெள்ளரிப்பழம் கொடியை விட்டுத் தானே அகலுவது போல மரணம் என்ற இடையே நிகழும் நிகழ்ச்சியை உணராமலே பேரின்பப் பேறு பெறுகிறுன் வெள்ளரிப்பழத்தைக் கண்டதும் ஞானிக்கு ஏற்படும் நினைப்பு இது ஆக இது மிகப்பழையதும் வேதப் பிரசித்தமானதும் கூட. கக்கரி, வெள்ளரி என்று இது இருவகைப்படும்.

கக்கரிக்கு முள்வெள்ளரி முள்ளன் வெள்ளரி என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு இதில் ஆகாயக் கக்கரி என்ற இனம் புடலை போல் பந்தலில் காய்ப்பது. பூமிஸ்பர்சமில்லாததால் சற்று ருசி மாறும். சூடுமிக்க மணற்பாங்கான பிரதேசங்களில் அதிகம் விளைகின்றது ஸம்ஸ்கிருதத்தில் த்ரபுஸம், கர்க்கடீ தெலுங்கில் முள்ளுதோசக்காய், மலையாளத்தில் கக்கரிக்காய், முள் வெள்ளரிக்காய் கன்னடத்தில் முள்ளுஸவதே, ஹிந்தியில் ககடீ, வங்காளியில் காகடீ, மராட்டியில் காகடி, குஜராத்தியில் காகடீ, ஆங்கிலத்தில் Cucumber, லாடினில் Cucumis utilissimus. இதுபற்றி நிகண்டுக்கள் கூறுவதாவது :

ஸ்யாத் த்ரபுஸீபலம் ருச்யம் மதுரம் சிசிரம் குரு.
ப்ரம பித்த விதாஹார்த்தி வாந்திஹ்ருத் பஹுமூத்ரதம்
கக்கரிக்காய் பித்தம் கடியுங்கப முயர்த்தும்
மெய்க்குக் குளிர்ச்சி தரும் மென்னுதலே — முக்குகின்ற
மூலவழறணிக்கும் மூடிரத்த பித்தத்தைச்
சால வகற்றிவிடுஞ் சாற்று (அகத்தியர் குணபாடம்)

இதைப் பச்சையாக அரிந்து மிளகும் உப்பும் தூள் செய்து தூவிப் பிற்பகலில் கோடை காலங்களில் உண்பது அதிகம் வழக்கிலுள்ளது. நல்ல குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. துவையல், பச்சடி, குழம்பு, இவைகளிலும் சேர்ப்பதுண்டு. இது பித்தச் சூட்டை நன்கு தணிக்கும். நாவரட்சி உடல் எரிவு, மூலச்சூடு, இவைகளில் நல்லது. பச்சையாக அப்படியே சாப்பிட சிலருக்குச் சீதளம் ஏற்பட்டுத் தொண்டைக்கம்மல், மார்சளி, தலைகனம், ஜலதோஷம், பசி இன்மை, சீதபேதி ஏற்படுவதுண்டு. அதற்காக இதைச் சாப்பிடும் போது மிளகும் உப்பும் தூள் செய்து சேர்த்தே சாப்பிடுவர்.

ஆகாயக் கக்கரியும் இதே குணமுடையதே கரப்பான் சொறி சிரங்குள்ளவர்க்கு ஏற்றது. இதைச்சாப்பிட வாந்தி நிற்கும். சிறுநீர் அதிகமாகப் பெருகும்

வெயிலில் அலைந்து வந்தவர்க்கு உஷ்ணத்தால் தலைவலி ஏற்படின் இதன் காயை நீளவாக்கில் இரண்டாகப் பிளந்து நெற்றியில் வைத்து அழுத்திக்கட்டச் சில நிமிடங்களில் வேதனை மறையும்.

இதன் விதை போக சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். ரஸாயனங்களில் சேர்ப்பர். அதனால் உள்ளுக்குச் சாப்பிட போக இச்சையை அதிகமாக்கும். உடலிற்கு வலிவும் தரும். சிறு நீரை அதிகமாகப் பெருக்கும். தூக்கமின்மையால் தொடர்ந்து சிரமப் படுபவர் இதன் விதையைப் பாலிலோ பன்னீரிலோ அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போட்டு சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளத் தூக்கம் நன்கு வரும். நீர் சுருக்கு உள்ளவர் விதையை இள நீரிலோ ஜலத்திலோ கரைத்துச் சாப்பிடலாம். உடல் எரிவுள்ள வர்கள் கோடை காலத்தில் இதன் விதையுடன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சூர்ணம் செய்து சாப்பிடலாம்.

வெள்ளரி : இதுவும் இந்தியாவெங்கிலும் பயிராகிறது. ஸம்ஸ்கிருதத்தில் உர்வாருகம், ஏர்வாருகம், தெலுங்கில் தோசக் காய, மலையாளத்தில் வெள்ளரி, கன்னடத்தில் ஸவுதேக்காயி, ஹிந்தியில் கீரா, பங்காளியில் சசா, மராத்தியில் தவஸே, கிரா, குஜராத்தியில் காந்ஸனீ ஆங்கிலத்தில் Common Cucumber, லாடினில் Cucumis Sative.

கக்கரியின் குணங்கள் அனைத்தும் இதற்கும் உண்டு. வெள்ளரிப் பிஞ்சு மிகவும் நல்லது. இதனால் ஒரு கெடுதியும் ஏற்படாது. சற்று முற்றியகாய் நீர்த்துவாரத்தினவு, நீர்சுருக்கு, கரப்பான் இவைகளை நீக்கும். ஆனால் பத்தியக் காய்கறி வகையைச் சேர்ந்ததில்லை. ரஸம் கந்தகம் வீரம் பூரம் முதலி யவை சேர்ந்த மருந்துகள் சாப்பிடும்போது இதைத் தவிர்க்கச் சொல்லுவர். இது அம்மருந்துகளின் வீரியத்தை முறித்து விடும். அதிக அளவில் சாப்பிட வயிறு ஸ்தம்பித்து அஜீர்ணம், மலபந்தம் இவைகளுக்கு இடமளிக்கும். பழம் கபத்தை உண்டாக்கும்.

வெள்ளரி விதையும் கக்கரி விதையைப் போல் அதிகமாகச் சிறுநீரைப் பெருக்கவல்லது. கடுக்கின்ற நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு, நீர்துவார வெடிப்பு, சதையடைப்பு இவைகளில் நல்லது. அதிமாகச் சாப்பிட நீராக பேதியாகும். மஹோதரம் முதலியதில் வயிற்றின் மேல் பத்துப்போட சிறுநீரைப் பிரித்து வயிற்றுக் கனத்தைக் குறைக்கும். பலம் தரவும் போக சக்தி அதிகரிக்கச் செய்யவும் சர்க்கரை பால் இவைகளுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். மேல் தோல் நீக்கி உள்ளே உள்ள பருப்பை வெற்றிலை பாக்குடன் சேர்த்து மெல்ல வாய்ப்புண் ஏற்படாது. நாக்குத்

தடிக்காது ருசி பலம் கூடும். உடல் வெப்பம் மாறும். நாவரட்சி தணியும்.

இதைப் பகல் உணவிற்குப் பின்னரோ பகல் உணவுடனோ சேர்த்துச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது காலையில் வெறும் வயிற்றில் தனித்துப் பிஞ்சையோ காயையோ தின்பது சீதளத்தையும் அஜீர்ணத்தையும் மலக்கட்டையும் வயிற்றுக் கனத்தையும் உண்டாக்கும். ஆகவே பச்சையாகத் தனித்துச் சாப்பிடுவதானால் பகல் உணவிற்குப்பின் சாப்பிடுவதே நல்லது அப்போதும் மிளகும் உப்பும் சேர்த்தே சாப்பிடுதல் நலம் இதுபற்றி நிகண்டுக்கள் கூறுவதாவது :

ஸ்வாது பித்தாபஹம் சீதம் ரக்தபித்தஹரம் பரம்.
தத்பீஜம் மூத்ரலம் சீதம் ரூக்ஷம் பித்தாஸ்ரக்ருச்ரஜித்
—பாவப்ரகாசம்

பிஞ்சு வெள்ளரிக் காய்க்குப் பேசு திரிதோடம் போம்
வஞ்சியரே முற்றியகாய் வாதமுமாம் — நைஞ்சகனி
உண்டாற் சயித்தியமாம் உள்ளிருக்கும் அவ்விதையைக்
கண்டாலும் நீர் இறங்குங்காண்

உண்டருந்தத் தீ எழும்பும் உண் மருந்தைத் தான் முடுக்கும்.
கண்டகரப்பானை க்கடுக்குங் காண் — பண்டிதரே
உள்ளரிப்பை நீர்கடுப்பை ஊரை விடுத்தோட்டிவிடும்.
வெள்ளரிக்காயின் குணத்தை விள்
கடுப்பொடு நீர்க்கட்டு வெறுங்கல்லடைப்பு தாரை
வெடிப்பு சதையடைப்பு மேகம் — எடுத்துரைக்க
உள்ளரிவி என்றும் உறைகிரிச்சிரம் இவைகள்
வெள்ளரி விதைக்கேகும் விள். —அகத்தியர் குணபாடம்

நகத்தைக் கடிக்காதே!

இதைச் சிறுவர்களுக்கு அறிவுறுத்து முன் பெரியோர்கள் தம்மைத் திருத்திக்கொள்வது மிகவும் அவசியம். பெரும்பாலும் இப்பழக்கம் தன்னறிவின்றி மன உளைச்சல் பாதிக்கும்போது ஏற்படக் கூடியதே நகத்தைக் கிள்ளுதலும் இத்தகையதே. நகமும் விரலும் எப்போதும் அசுத்தமான பல தோல்பகுதிகளைத் தொட நேரிடுவதால் சுத்தமாயிருப்பதற்கே வாய்ப்பில்லை. வாய் ஒரு மிகத் தூயதாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய இடம். நகத்தைக் கடிப்பதால் வாயில் விஷம் சிறிது சிறிதாகப் பெருமளவில் சேர்ந்துவிடும். இதைத் தன்னை மறந்த நிலையில் கூட அறிவுறுத்தும்படி சிறு வயதிலிருந்தே ஒரு நற்பழக்கம் சூழ்நிலையில் தினமும் காணும்படி முக்கியமாகத் தாய் தந்தையரும் ஆசிரியர்களும் நடந்து காட்டவேண்டும்.

பழ உணவு 7

நார்த்தை

நார்த்தை என்றவுடனே நம் மனத்தில் தோன்றுவது முதலில் ஊறுகாய்க்காகப் பயன்படும் புளிப்புள்ள காய்தான். கமலா ஆரஞ்சும் சாத்துக்குடி ஆரஞ்சும் தோன்றுது. ஆரஞ்சு என்ற சொல் தமிழாகி விட்டது. நாரங்கம் என்ற ஸம்ஸ்கிருதச் சொல்லும் ஆரஞ்சு என்ற ஆங்கிலச் சொல்லும் ஸம்ஸ்கிருதமும் ஆங்கிலமும் ஓரினத்தைச் சேர்ந்துள்ளதைக் காட்டுவதாகும் என பாஷை தத்துவ நிபுணர்கள் கூறுவார்கள். நார்த்தையில் பதினறுவகைகள் இன்று வழக்கில் உள்ளதாக பழ விவசாய நிபுணர்கள் கூறுகிருர்கள்.

புளிப்பு தித்திப்பு கசப்பு என்ற சுவை மாறுபாட்டாலும், தடித்ததோல் மெல்லியதோல் என்று வெளியமைப்பு மாறுபாட்டாலும், விதை இல்லாதது, விதை உள்ளது என்ற வகையிலும் சுளேகளின் அமைப்பாலும் இத்தனே மாறுபாடுகள் காண்கின்றன. பொதுவாக புளிப்பினம் இனிப்பினம் என இரண்டு பிரிவில் இவைகளை அடக்கலாம். அதிலும் இனிப்பினம் கூட பழுக்காத காய்நிலேயில் புளிப்பாகத்தான் இருக்கும். நன்கு பழுத்தபிறகும் குளிர்காலத்திலும் மழை காலத்திலும் சில புளித்துக்கொண்டுதானிருக்கும். இனிப்புடன் கலந்த புளிப்பு. கசப்புடன் கலந்த புளிப்பு, தனிப்புளிப்பு என மூன்ருகவும் பிரிக்கலாம் இனிப்புடன் கலந்த புளிப்புப்பழத்தையும் கால மாறுபாட்டால் புளிப்புத்தூக்கலாக உள்ளதையும் புளிப்பின் கடுமையைக் குறைத்து இனிப்பைக் கூட்டச்சிறிதுநேரம் வெந்நீரிலோ நீராவிபடவோ வைத்திருப்பதும் வழக்கம்.

புளிப்பானதையும் கசப்புடனுள்ள புளிப்புப்பழத்தையும் ஊறுகாயாகத் தயாரிப்பர். அதன் சாற்றுடன் சாதத்தைக் கலந்து பிசைந்து சித்திரான்னமாக்குவதும் உண்டு இவ்வகையில் ஜாதிநார்த்தை, கிச்சிலி நார்த்தை, துறிஞ்சி, கிடாரங்காய், கொளிஞ்சிக்காய் பயன்படுகின்றன. இவைகளின் தனிப் புளிப்பும் கசப்பு கலந்த புளிப்பும் மேல் வயிற்றில் உள்ள ஜீர்ண கோசத்தையும் நாவிலுள்ள ருசிகோளங்களேயும் சுறு சுறுப்படையச் செய்து சீக்கிரம் உணவை ஜீர்ணிக்க உதவுகின்றன. கல்லீரலும் சுறுசுறுப்படைந்து ஜீர்ணத்தைத் தொடர்ந்து சத்து உடலில் சேரும் அளவு பணியாற்றுகிறது.

புளிப்புள்ள நார்த்தை ஊறுகாயாக உபயோகிக்கும்போது ஒரு தனிப்பட்ட குணத்தைக்காட்டுகிறது. தான் ஒரு சட்டத்திற்கும் கட்டுப்படாமல், பிறரைச் சட்டத்திற்குக் கட்டுப்பட உபதேசிக்கும் தற்கால அரசியல் வாதியைப்போலவே இந்த நார்த்தையும். இதனுடன் உட்கொண்ட உணவு சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும் ஆனால் இது ஜீர்ணமாக (மேல வயிற்றை விட்டுக் கீழிறங்க) வெகுநேரமாகும். சாப்பிட்டு வெகுநேரமாகி மேல் வயிறு லேசான உணர்ச்சி வந்தபிறகும் இந்த ஊறுகாய் மணமுள்ள ஏப்பம் வந்துகொண்டிருக்கும். இதன் அதிகப் பிரசங்கித்தனத்தை நமக்குக் காட்டிக்கொண்டிருக்கும்.

ஆரஞ்சும் பம்பிளிமாஸும் இனிப்பு மிக்கவை; பழ உணவாக ஏற்கத்தக்கவை. ஆரஞ்சிலும் இருவகை உண்டு. கமலாவும் சாத்துக்குடியும் இன்று நம்மிடையே பிரசித்தமானவை. சாத்துக்குடியைவிட கமலா நார்த்தை நல்ல மணமும் இனிப்பும் அதிகம் உள்ளது. ஆனால் சாத்துக்குடியைவிட குளிர்ச்சி அதிகம் தரக்கூடியது. ஆகவே சிலருக்கு சில உடல் நிலைகளில் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. சாத்துக்குடியில் அத்தனை சீதளம் கிடையாது. அதிக அளவில் எல்லா நிலைகளிலும் எல்லாருக்கும் ஒத்துக் கொள்ளக்கூடியது.

குணசித்திரத்திலும் இவ்விரு வகைகளின் அமைப்பிலும் ஒரு தனித்தன்மையைக் காணலாம். கமலாப்பழம் பற்றற்ற ஞானியைப்போன்றது. தோலுடன் ஒட்டாது சுளைகளும் உரித்தவுடன் தானே கட்டவிழ்ந்து நிற்கும். சாத்துக்குடிப்பழம் இதற்கு நேர் மாறுபட்டது நன்கு இணைத்துள்ள தோலும் பிணைக்கப்பட்ட சுளைகளும் அதன் தனி அமைப்பு. இவ்விரு வகையும் நன்கு பழுத்த பிறகே நல்ல இனிப்பான நிலையில் சாப்பிடத்தக்கவை அதேமாதிரி மெத்தென்ற தடித்த தோலினுள் பாதுகாக்கப்பட்ட மனங்கவரும் வண்ணத்தில் விளங்கும் பம்பிளிமாசின் சுளைகளும் நல்ல உணவே. இதில் இனிப்புக் குறைவான நிலையில் நேரிடையாகச் சர்க்கரை சேர்த்தே சாப்பிடுவது அதிகம் நல்லது.

உணவிற்கு உணவாகவும் மருந்திற்கு மருந்தாகவும் சாத்துக் குடியும் கமலாவும் உதவக்கூடிய முக்கியமான சில நிலைகள் உண்டு. கடும் நோய்வாய்ப்பட்டு நோயின் உக்கிரம் தணிந்த பிறகு உடலில் தளர்ச்சியும் களைப்பும் நீங்க இவை நன்குப்பயன் படுகின்றன. நாக்குத்தடித்தோ மறத்தோ சுவை உணர முடியாதபடி இருத்தல், அதனால் சுவை உணராதபடி, மனமுவந்து உணவேற்கமுடியாத நிலையில் ஏற்படும் உமட்டல், அருசி, அன்னத்வேஷம், இவைகளை இது மாற்றிவிடுகிறது.

உணவு உட்கொண்டதும் மேல் வயிறு இரைப்பை உள்ள இடம் கனத்து அசதி, உணவு சரிவர செரியாமல் உடல் பலவீனப் படுவது இவைகளைத் தடுக்கிறது. உணவு ஜீரணமாகும் நிலையில் ஜீர்ணத்திரவக்கலவை சீர்கெடுவதால், ஏற்படும் வயிற்று உப்புசத்தையும் அஜீர்ணமாக இளகலாகவோ குழம்பலாகவோ மலம் வெளியாவதையும் தடுக்கின்றது. முக்கியமாக இரைப்பை குடல் கல்லீரல் மண்ணீரல் நாக்கு இவைகளைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்து சுத்தமாக்குவதில் இது பெரிதும் உதவுகின்றது. மேல் வயிறுகனம் குறைவதால் ஹிருதயத்தில் அழுத்தம் குறைந்து ஹிருதயம் சீராக வேலைசெய்ய முடிகிறது உட்காங்கை கண்ணெரிவு, நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல் முதலிய நிலைகளில் நல்ல மருந்தாகவும் உணவாகவும் உதவுகிறது.

வயிற்றில் வேக்காளத்துடன் இரைப்பையிலும் குடலிலும் புளிப்பு மிகுந்துள்ள நிலையிலும் பித்தத்தால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போதும், அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் ஜ்வரம் குளிர்ஜ்வரம் இவைகளின் ஆரம்பநிலையிலும், நீர்த்திருக்கும் சளியுடன் கூடிய இருமல் மூச்சுத்திணரல் உள்ள நிலையிலும் இவை ஒத்துக் கொளவதில்லை.

பொதுவாக காலையிலும் வெறும் வயிற்றிலும் உண்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல உணவிற்குப்பிறகும் வெயில் உள்ள வேளைகளிலும் மிகவும் ஏற்றது. புளிப்பை அறவே நீக்கத்தக்க நிலைகளில் இவையும் தவிர்க்க வேண்டியவையே. அதிக அளவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

துறிஞ்சிப்பழம் கர்ப்பிணிகளின் காலை உமட்டல் வாந்தி தலை சுற்றுதல் அசதி முதலியவைகளைக் குறைப்பதில் நிகரற்றது இதன்சாறும் சர்க்கரையும் (இஞ்சியும் சிலர் சேர்ப்பர்) சேர்த்துப் பானகமாக்கி 1-2 ஸ்பூன் தினம் 5-6 வேளை சாப்பிடலாம். மாதீபலரஸாயனம் என்று பிரசித்தமான பானகம் இந்தப் பழத்தாலானதே

கசப்பு நார்த்தை. புளிப்பு நார்த்தை, துறிஞ்சி, கமலா இவைகளின் தோலும் நல்ல ஜீர்ணகாரி. பழத்தோலைக்கஷாய மிட்டு வாந்தி அஜீர்ணம் மந்தம் இவைகளில் கொடுப்பதுண்டு.

ஜாதிநார்த்தை இலை, புளிப்புநார்த்தை இலை, இவைகளில் ஒன்றை சுத்தமாக எடுத்து உப்பு சேர்த்து இடித்து வைத்துக் கொண்டு ஊறுகாயாகத் தொட்டுக்கொள்வதுண்டு. இதை வேப்பிலைக்கட்டி என்பர். வேப்பிலைக்கும் இதற்கும் சம்பந்த மில்லை வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி கிருமி உள்ளவர்களுக்கு வேப்பிலை கொழுந்து சாப்பிடக் கொடுப்பது வழக்கம். அதன் துவர்ப்பும் கசப்பும் வெகுட்டலைத்தருமானதால் அதைக் குறைக்க நார்த்தை இலையும் சேர்த்து இடித்துக்கொடுப்பது வழக்கம். அதனால் வேப் பிலைக்கட்டி எனத் தனி நார்த்தை இலைப்பொடிக்கும் பெயர் அமைந்துவிட்டதெனலாம்.

கடிதம் – பதில்

படுக்கையில் நீர் கழிக்கிறதா?

இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்து விடும் சற்று வயதான குழந்தைகளில் ஆண் குழந்தைகளே அதிகம் 100க்கு 80 சத விகிதம் வரை. இவர்களில் வெகு சில குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே பகலில் கூட சிறுநீர் கழிப்பதைச் சிறிது நேரம் கூடக் கட்டுப் படுத்த முடியாமல் கட்டுப்படுத்தும் நரம்பு மண்டலங்கள் தளர்ந் திருக்கும். பெரும்பாலான குழந்தைகள் சில தனிப்பட்ட சூழ் நிலைகளில் தன்னை யறியாமலேயே சிறு குழந்தைப் பருவ நிலைக்கு மீண்டும் செல்ல ஏக்கமடைவதே இதற்குக் காரணம் என்று மன இயல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர் வீட்டில் புதிதாகக் குழந்தை பிறக்கும்போது அதற்கு முன்னுள்ள குழந்தைகளுக்குத் திடீரெனத் இத்தகைய மனப்போக்கு வரும். புது வீட்டிற்குக் குடியேறுதல், தன்னைவிடச் சிறிய குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கும் அதிகச் சலுகைகள், தான் பயனற்றவன் அல்லது திறனற்றவன் மற்றவர்களுடன் போட்டியிடத் துணிவற்றவன் என்றவாறு தாழ்மை மனப்பான்மை, தாய் அல்லது தந்தையின் ஆதிக்கத் திற்கு உட்பட்டு வெளிப்படையாகத் தன் ஆத்திரத்தைக் காட்ட முடியாமை, தாய் தந்தையரின் ஆதரவைப் பூர்ணமாகப் பெருத ஏக்கம், பிரிவு இப்படிப் பல மனப்பான்மைகள் இதன் காரண மாகக் கூடும். இவைகளை அவன் தவிர்க்கத் தக்கப் பாதுகாப்பும் ஆதரவும் தைரிய மூட்டுதலும் அவனுக்குக் கிடைக்க வழி செய்ய வேண்டும். திட்டவோ கேலி செய்யவோ கூடாது குழந்தையே இதுபற்றி வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். ஆகவே இந்தப் பழக்கம் சீக்கிரம் தானே போய் விடும் என்று பெரியோர்கள் உறுதிமொழி அளிப்பதே நல்ல பலன் தரும்.

ஆழ்ந்த நித்திரையில் தன் நினைவற்ற நிலையில் அடக்கிய உணர்ச்சிகள் கனவுமூலம் வெளிப்பட்டே பெரும்பாலும் இது ஏற்படுகிறது. பகலில்தரும் அன்பும் ஆதரவும் தன்னம்பிக்கையும் மட்டுமே இதை மாற்றும். ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் எழுப்புதல், ஈரமாக்கிய துணிகளை மறுநாள் அவனைக் கொண்டே தோய்த்து உலர்ந்தச் சொல்லுதல் முதலியவை மேலும் மன வியாதியை அதிகமாக்கலாம். வீட்டு நினைவினுல் வாடும் குழந்தையாயின் அதை மாற்ற வேண்டும் நரம்புகளுக்குப் பலமளிக்கும் தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாதி லேகியம், பலாரிஷ்டம் முதலியவை நன்கு உதவும்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

மருந்து உற்பத்தி சாலை:
28-A, தென்னூர் ரோடு,
திருச்சிராப்பள்ளி-17.
போன் எண் 3660

விற்பனை ஸ்தலம்:
31, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

.˙.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ. 6-00	ரூ. 4-50	ரூ. 2-50

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி.

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும் எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

சௌமிய

புரட்டாசி

மலர் - 7

★

★

செப்டம்பர்

1969

இதழ் 9

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

பிரார்த்தனை ... 193

அரோசகம் ... 194

கூகைக் கிழங்கு - ஆரோ[illegible]மா ... 198

சரீரம் வியாதி மந்திரம் ... 200

நயன ரக்ஷை ... 202

குழந்தை வளர்ப்பு ... 206

பருத்த உடல் ... 209

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

பாராட்டிற்கு ஈடு

நம் பத்திரிகை வளரப் பலர் பலதுறைகளில் உதவுகின்றனர். அந்த உதவிகளை மனமுவந்து ஏற்கிறோம். நன்றியுடன். சந்தா அளிப்பது, சந்தாதாரரைச் சேர்ப்பது, தக்கபடி மற்றவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவது. பத்திரிகைக்கு விஷயதானம், ஆயுள் அங்கத்தினராக ஆகிப் போஷிப்பது. பத்திரிகையின் பணியை விரிவாக்கும் முறையில் புதிய பாதைகளைக் காட்டுதல் முதலியவை களில் வாசகர்களின் அபரிமிதமான ஒத்துழைப்பைப் பெற்று வருவதில் எமக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. இவை எல்லாவற்றையும் கடந்து எங்களை மனத்தளவிலே மிகவும் உயர்த்துவது வாசகர் களின் பாராட்டு சற்றும் எதிர்பாராதபடி, வேறு தூண்டுத லில்லாமல், வேறுபலனை எதிர்பாராமல் உளம் கனிந்து பத்திரிகை யின் பணியைப் பாராட்டி ஊக்கமளிப்பவர்களுக்கு எவ்வகையில் நன்றி தெரிவிப்பதெனத் தெரியவில்லை. பத்திரிகையின் பக்க அளவை அதிகப்படுத்தவும் அதற்கேற்ப சந்தாவிகிதத்தை அதிகப்படுத்தவும் அவர்கள் யோசனை கூறுகிறார்கள்: "ஒவ்வொரு ஹிந்துகுடும்பத்திற்கும் ஆரோக்கியம் அவசியத் தேவை. நமது முன்னோர்களை மதிக்கவும், பலலாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக அவர்கள் பழகி வந்த நற்பழக்கங்களையும் அதன் பின்னணியிலுள்ள சீரிய தத்துவநோக்கு, யுக்தி, செய்முறைச் சீர் இவைகளையும் எளிய அழகிய வழியில் ஆரோக்கியம் வெளியிடுகிறது. ஒவ்வொரு பத்திரிகையும் ஓர் அரிய புத்தகமே. வீட்டு லைப்ரரியில் வைத்துத் தினமும் அதைப் படிப்பது நமக்குச் சிறந்த பாதுகாப்பு" என்பதே அவர்களது உளம்கனிந்து வரும் கருத்து. மற்ற வாசகர்களும் இங்ஙனமே கருதுகிறார்கள் என்பதே எங்களுக்கு அவர்கள் தரும் ரஸாயனம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
ஸௌமிய புரட்டாசி
மலர் 7.

1969
செப்டம்பர்
இதழ் 9.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

ௐ

பிரார்த்தனை

त्वचि दोषा दृशि दोषा हृदि दोषा येऽखिलेन्द्रियगदोषा :।
तान्पूषा हतदोषादीषद्रोषाग्निना दहतु ।

த்வசி தே ாஷா த்ருசி தோஷா :
ஹ் ருதி தோஷா யேகிலேந்திரியக தோஷா :
தாந் பூ ஷா ஹத தோஷான்
ஷத் ரோஷாக்னிநா தஹது

கதிரவ னே! உடல் மனம் இரண்டையும் உமது ஜீவன கிரணங்க ளால் போஷிக்கிருய்! உமது இந்த நற்பணியில் அந்த ஜீவன கிரணங்களை நான் ஏற்கமுடியாதபடி, கண்ணிலும் தோ லிலும் ஹிருதயத்திலும் மற்ற புலன்களிலும் நோய்கள் இருக்கிடுகின்றன. நீர் அவைகளை அழிக்கச் சிறிது கோபங் கொண்டாலேபோதும். அந்நோய்களை அழித்து ஆரோக்கியத்தை திலை நிறுத்துவாயாக!

— சூர்ய ஆர்யாதுவாதசகம்

அரோசகம்

ஐந்துவித ஞானேந்திரியங்களுக்கும் ஐந்துவித கர்மேந் யங்களுக்கும் சரீரத்தில் தனித்தனி இருப்பிடங்கள் அமைந்திரு கின்றன. இவைகளில் நாக்கு ஒன்றுக்கு மட்டும், ஞானம்-கர்ம, இருவித இந்திரியங்களுக்கும் இடமாக இருக்கும் பெருமை உள்ளது. கர்மேந்திரியங்களில்-வாக்கு-"பேச்சு" செயலுக்குப் பிரதான அவயவமாகிறது நாக்கு. ஞானேந்திரியங்களில், ரஸஞானம் - இனிப்பு முதலிய ஆறுவித சுவைகளை அறிவிக்கும் ஸ்தலமாகவும் விளங்குவது நாக்கு. ரஸங்களை அறியும் கருவி, ஆதலால் நாவிற்கு "ரஸஜ்ஞா" "ரஸநா" என்றும் பெயர்கள். பஞ்சபூத தத்துவங்களில் ஜலதத்துவம் ஸகலவித ரஸங்களுக்கும் மூலாதாரமானது. நாக்கில் ஜலம் சுறந்துகொண்டே இருந்தால் தான், அதில் பரவியுள்ள, வாயுவினால் இயங்கப்படும் நாடிகள் மூலம் ரஸ அறிவு உண்டாகும். இந்த நாடிகளும், ஜலத்தின் சுறப்பும் சுத்தமாய் இயற்கை வளம் பொருந்தியிருப்பின், நாவில் ரஸங்களுடைய அறிவு தெளிவாய் நன்றாய் இருக்கும். ஆஹாரத்தில் ருசியும் ஆசையும் நல்லபடிய ாக விளங்கும்.

ரஸஞானத்தைத் தரும் நாடிகளிலோ நாக்கில் சுறக்கும் ஜலதாதுவிலோ கோளாறுகள் ஏற்பட டால், சுவைகளின் உணர்வு ஒழுங்காய் இராது. முற்றிலும் மாற லாம் ஆஹாரத்தில் ஆவல் அற்றுப்போகும். உமட்டும். இந்த ரோகத்தை "அரோசகம்" என்று கூறுவர்.

அரோசகம்: இருவித ஹேதுக்களால் "ஸ்வதந்திரம்" "பரதந்த்ரம்" என இருவிதம். பலவித அஜீர்ணங்கள் பீன ஸங்கள், ராஜயக்ஷ்மா சுவாஸகாஸாதிரோகங்க ரில் வாயில் ருசி வெகுவாய் கெட்டுவிடும். பிற வியாதிகளினால் உண்டாவதால் இந்த அரோசகம் பரதந்த்ரம். மேற்படி வியா திகள் விலகும் பொழுது இந்த அருசிக் கோளாறும் முற்றிலும் அக ன்று விடும். பிற வியாதி விசேஷமாய் ஒன்றுமில்லாமல் வாயில் ருசி குன்று கிறது. மாறுகிறது இது வாதாதிதோஷங்களினால் விளையும் ஸ்வதந்திர அரோசக வியாதி அன்னம் ஓரளவு நன்றாய் ஜீர்ணமாகியுள்ளது. உண்ணுவதற்கு ஆவல் உண்டாகியுள்ளது. ஆனால் எந்த வஸ்துவையும் ருசித்துச் சாப்பிட முடிவதில்லை. ஒரே அருசி நாவில், எந்த உணவில் அதிக அபிலாஷை முன்பு இயல்பில் இருந்ததோ, அதை அருந்துவதில்கூட ஒரே

ஸ்வஸ்தவ்ருத்தம்

நயன ரக்ஷை

மனிதரின் தேகத்தில் இருக்கும் அங்க உபாங்கங்களுக்குள் மிகவும் சிறந்தது சிரஸ். அமைப்பிலும் உயர்ந்தது. உத்தமாங்கம் என்று சிரஸ்ஸுக்குப் பெயரே வந்துவிட்டது. இதற்கேற்ப உயர்வு மேன்மை அதிகாரம் என்ற சொற்களுக்கு பர்யாயமாக (மாற்றுச் சொல்லாக) வும் வழங்குகிறது தலை. பஞ்சஞானேந்திரியங்கள் எனப்படும் - கண் - காது - மூக்கு - நாக்கு - தோல் ஆகிய ஐம் பொறிகளும் தலையிலேயே அமைந்துள்ளதால் தான் அதற்கு இத்தனை மகத்துவம். தோல் உடலெங்கும் பரவியிருப்பினும் தோலில் உள்ள ஸ்பர்சஞானம் தரும் நாடிகளுக்கு மூலாதாரம் சிரஸ்ஸினுள்ளேதான்.

மனிதனுக்கு அறிவுகளை அடையக்கருவிகளாகிய, ஐந்து ஞானேந்திரியங்களுக்குள், கண் மிகச்சிறந்தது "ஸர்வேந்திரியாணும் நயனம் பிரதானம்" "கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை" என்று அறிஞர்களின் வாக்கு. கண்களைக் கூறும் பதங்களை ஞானம் புத்தி அறிவுகளுக்கு மாற்றுப்பதங்களாகப் பிரயோகித்தல் பண்டிதர்களின் மரபு. கண்ணினால் அடையும் அறிவுதான் ப்ரமாணங்களுக்குள் உயர்ந்தது. மற்ற பிராமணங்களுக்கு மூலமாயிருப்பது. கண்ணில்லையேல் ஒரு அறிவும் இல்லை.

இத்தகைய உயர்ந்த தன்மையில் உபயோகப்படும் கண்களை எவ்வித நோயும் அணுகாமல் காப்பது எவ்வளவு அவசியம் என்று சொல்லவேண்டுமா?

ஆயுர்வேதத்தின் ஸ்வஸ்தவ்ருத்தப்பகுதி, நயனங்களுக்கு நோய் வராமல் தடுத்துக்கொள்வதற்கு அனுஷ்டிக்கவேண்டிய முறைகளையும், பார்வை குன்றாமல், கூர்மையாகி வளம் பெறும் வழிகளையும் வெகு விரிவாய் உபதேசிக்கின்றது. நிமி, காங்காயனர் அகஸ்தியர், நாகமுனி, திருமூலர் இவர்கள் நயனங்களுக்காகப் பிரசித்திபெற்றப் பண்டையக் கிரந்தகர்த்தாக்கள்.

"ச்ரேயாம்ஸி பகுசத்ருணி" சிறந்தப்பயன் தரும் சாதனைகளையும் கருவிகளையும் கேடுறுத்துவதற்கு கூடவே சத்துருக்கள்

பட்டான். பிரும்மா அவனிடம் இப்பொறுப்பை ஏற்க வற்புறுத்தியதும் அதை மறுத்துவிட்டான். கொல்லும் தொழில் ஈவிரக்கமின்றி செய்யவேண்டியதாகையால் தம்மால் முடியாதெனக் கூறி விட்டான். அவனுக்கு இத்துறையில் உதவ ஒரு மந்திரியைத் தருவதாகச் சொன்னதும் ஒருவாறு பொறுப்பேற்றான். பிரும்மா மந்திரி பதவிக்கு ஆள்தேடினர்.

காட்டில் ஒரு முன் கோபி பிராம்மணன் கடும் தவம் செய்து கொண்டிருந்தான். ம்ருத்யுசர்மா என்பது அவன் பெயர். பிரமன் தவத்திற்கு மெச்சி வரம் கொடுக்க முன்வந்து உன்னை ஒரு உப லோகபாலனுக்குகிறேன் என்ருர். நன்ருகத் தன் பதவியின் பொறுப்பை உணர்ந்த மிருத்யுசர்மாவும் தாம் கொலைகாரனுக மறுத்துவிட்டார். பெற்ரேரிடமிருந்து மகனையும் மகனிடமிருந்து பெற்ரேரையும் கணவனிடமிருந்து மனைவியையும் மனைவியிடமிருந்து கணவனையும் பிரிக்கும்போது அவர்கள் மனம் நொந்து இடும் சாபத்திற்கு ஆளாவதற்கு அவன் விரும்பவில்லை. பிரமன் திகைத்துக் கண்ணீர் விட்டார். கண்ணீரிலிருந்து கோடிக்கணக்கான ஜீவன்கள் பெருக ஆரம்பித்தன. பேயோ, பிசாசோ என திகில் தரும்படி அவை கூக்குரலிட்டன. பிரமனின் முகம் மலர்ந்தது. மிருத்யுசர்மனைக் இரகசியமாக "இந்த ஜீவராசிகளே மக்களின் வசைமொழியை ஏற்றுக்கொள்ளும். நீ உன் காரியத்தை பிறர் அறியாவண்ணம் நடத்து" என்று கூறினர். மிருத்யுவும் ஏற்றுக்கொண்டான். அந்த ஜீவன்களே நோய்கள். அன்றிலிருந்து யமனையோ அவன் மந்திரி மிருத்யுவையோ யாரும் குறை கூறுவதில்லை. "ஜ்வரம் வந்தது, அதனுல் இறந்தான். மாரடைப்பால் மரணம், ரத்தக் கொதிப்பால் மரணம்" என்று மக்கள் கூறத்தொடங்கினர். இதுவே புராணக்கதை

மரணம் 101 வகையில் ஏற்படலாம். அதில் ஒரு வகை கால மரணம். மற்ற நூறும் அகால மரணம் என்கிருர் சரகர். 99 சதவிகிதத்திற்குமேல் நாமே நமது அஜாக்கிரதையால் நம்மை அழித்துக்கொள்கிரேம். நூற்றில் ஒருவன்கூட முழுவாழ்க்கை வாழ்வதில்லை என்கிருர் சரகர். நூற்றில் 99 பேர்களுக்கும் வரும் முடிவை வாழ்க்கை முறையை சீராக அமைத்துக்கொள்வதன் மூலம் தவிர்க்க முடியும் என்பதே இதன் கருத்து. இதற்காகக் காட்டாளாகவோ மிருகமாகவோ பட்சியாகவோ மாறத் தேவையில்லை. இயற்கையைக் கட்டுப்படுத்துவது இயற்கையுடன் முரண்படுவதால் சாத்தியமாகாது இயற்கைக்கேற்ப நம்மை அவ்வப்போது மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு இயற்கையின் சீற்றத்தைச் சமாளிப்பதே இதற்கான ஒரே வழி.

—•—

Montana, Curcuma Rubescens என மேலும் சில கூவைக் கிழங்கின் வகைகள் சில இடங்களில் கிடைக்கின்றன. இவைகளின் மாவும் இதே குணமுள்ளதே. இன்று இது மருத்துவ உணவாக நாடு முழுவதும் விற்பனையாகிறது.

மாவை ஜலத்தில் கரைத்துக் கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சியாக்கி வயிற்றுப்போக்கு வயிற்று வலி மிகுந்த நிலைகளில் அதிகமாகக் கொடுக்கின்றனர் கூழாக்கியும் பலகாரங்களாக்கியும் கொடுக்க ஜீர்ண சக்தி மெலிந்த குழந்தைகள் சீக்கிரம் புஷ்டி பெறுகின்றனர்.

இதுபற்றி நிகண்டுக்கள் கூறுவதாவது.

த்வக் க்ஷீரீ மதுரா ரூக்ஷா கஷாயாஸ்ராருசிவ்ரணாந்
பித்த ச்வாஸ க்ஷயாந ஹந்தி காஸதாஹநிஷூதினீ

— தன்வந்தரி நிகண்டு.

மேனியிடும் வாய்க்கும் மிருதுவாம் ஆக்கியுண்ணத்
தாணிருமல் வெப்பதிக தாகமிவை ஏனிருக்கும்
அம்பேடுளங் கிழங்கிதி யாவர்க்கு மாமணப்பூங்
கொம்பே கூகைக்கிழங்கைக் கூறு.

— அகத்தியர் குணபாடம்.

இதன் கஞ்சி இனிப்புச் சுவையும் சீத குணமும் உள்ளது. வரட்சி தரும். புண்ணை ஆற்றும். உடலுக்குப் பலம் தரும் கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, ரக்தக் கடுப்பு. சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீர் கட்டு, உள்ளெரிவு. மார்பகத்தில் எரிச்சல் வரட்சியுடன் காணும் இருமல், காங்கை இவைகளில் மிக நல்லது வாயுவை மேல் நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் ஏப்பம், கீழ் வாயு மூலமாக அகற்றி வயிற்று உப்புசம் கனத்தைக் குறைக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். குடல் புண்ணை ஆற்றி மலத்தை வெளியாக்கும். உறுத்தல் உணர்ச்சியை மட்டுப்படுத்திப் பேதியை நிறுத்தும் குறைந்த பசி ஜீர்ண சக்தி உள்ளவனுக்கு ஜீர்ணமாகும் எரிச்சல் ஜ்வரத்தைக் குறைக்கும். மேல் வயிற்றில் வாயு அழுத்துவதால் ஏற்படும் ஹிருதய வலியிலும் ரக்த பித்தத்திலும் சிறந்தது. மூத்திரக் குண்டிக்காய் (கிட்னி) அழற்சியிலும் நீர்ப்பையு வீக்கத்திலும் மிகவும் ஏற்ற உணவு. நீர்த்து வெளியாகும் சுக்கிலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.

நீர்த்த கஞ்சி நோய் நிலைகளில் நல்லது. பால் அல்லது மோர் சேர்த்தும் கொடுக்கலாம் கெட்டியான கஞ்சி அல்லது கூழும் மாப்பணியாரங்களும் புஷ்டி தரக்கூடியவை.

சரீரம் வியாதி மந்திரம்

சரீரம் நோய் குடி இருக்குமிடம் என்று இத்தலைப்புக்குப் பொருள் கூறலாம். இன்றுள்ள சராசரி மனிதன் நோய் குடி இருக்குமிடமாக மாறி வருகிறான். இயற்கையை அடக்கி ஆளும் திறமை என்ற அரிய வாய்ப்பைத் தவறான வழியில் பயன்படுத்தி கொள்கிறான். புதிய புதிய கண்டு பிடிப்புகள் எப்போது தோன்றுகின்றன? மனித சமூகத்தில் சோம்பேறித்தனம் மலியும்போது என்று ஒரு கிறுக்கன் பதில் கூறக்கூடும். மனிதன் தன் உடல் மன உழைப்பிற்குச் சோம்பும்போது, உழைப்பைத் தவிர்க்க அவன் முனைகிறான். அதன் விளைவே புதிய விஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்புகள் என்பது அவன் கருத்து.

இன்றுள்ள மனிதன் நோய் குடியிருப்பாக மாறிவருகிறான் எனில் நோய் இல்லாதிருந்த நிலை மனிதனுக்கு இருந்திருக்க முடியுமா எனக் கேட்கத் தோன்றும். இருந்திருக்கக்கூடும் என்பதற்கு வனவிலங்கின் வாழ்க்கையும் காட்டு மனிதனின் வாழ்க்கையும் ஓரளவிற்குச் சான்று கூறக்கூடும். காலம் தேசம் உடல் கூறு இவைகளையொட்டி இயற்கையை மதித்து வாழும் விலங்கினங்கள் பட்சிகள், காட்டு மனிதர்கள் இவர்களிடையே இத்தனை நோய்களைக் காணோம். ஆனால் அதே விலங்கையும் பட்சியையும் மனிதனையும் நாட்டிற்குள் கொணர்ந்து பழக்கும் போது வியாதிகள் அதிகமாகின்றன.

புராணங்களில் ஓர் ருசிகரமான கதை உண்டு. முதன்முதலில் பிரும்மா உலகைப் படைக்க ஆரம்பித்தார், குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் உலகம் நிரம்பிவிட்டது. தமது படைப்புத்தொழிலை உலகிடமே மாற்றிவிட்டு, நேரிடையாக ஒன்றும் படைக்காதவராகி பிரும்மா சற்று ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டார். லோக நிர்வாஹத்தைப் பிரித்து மழை பெய்வதற்கு இந்திரனையும், பெய்த மழை ஜலத்தைக் காப்பாற்ற வருணனையும் செல்வத்தைப் பெருக்கக் குபேரனையும் லோகபாலர்களாக நியமித்தார். உலகம் தானே தன்னைப் பன்மடங்காக்கிக் கொண்டு பெருகி வரும்போது வளர்ச்சிக்கு இடம் போதவில்லை. ஓரளவு வளர்ந்து வளர்ச்சி நின்றதும் அவை தாமே வளர்ச்சி குன்றத் தொடங்கச் செய்தார். அப்போதும் நிலைமை சமாளிக்க முடியவில்லை. வளர்ச்சி குன்றத் தொடங்கியவைகளை ஒரு நிலையில் அழித்துவிடத் திட்டமிட்டு அதன் பொறுப்பை ஏற்கத் தக்க ஆளைத் தேடினார். யமன் எதிர்

அதிகமிருப்பதும் உலகில் இயல்பு அல்லவா? தேஹத்திலும், பொது ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதற்குச் செய்யவேண்டிய காரியங்களில் வழுவுதல் குற்றம் குறைகள் ஏற்படினும் அவை சரீரத்தில் மற்ற உறுப்புக்களைவிட கண்களை விரைவில் பாதிக்கின்றன. ரக்த தாதுவின் கொதிப்பு, கெடுதிகள் மதுமேஹம், பாண்டு முதலிய வியாதிகளும் கண்களின் சக்தியைக் குறைக்கின்றன. முக்கியமாய் வசூரி, ஸந்நிபாதஜ்வரம் அம்மைக்காய்ச்சல் கண்ணைக் குருடாக்குகிறது. இப்படி வந்த கண் பீடை மூலகாரணமான முக்கிய வியாதிகளை சமனம் செய்து விட்டால், சரியாகிவிடும்.

தாய் தந்தையரின் சுக்கில சோணித பீஜதோஷங்களினால், ஸந்ததியின் நயனத்திற்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. இதைக் குணப்படுத்தல் மிகக்கடினம். விவாஹமான ஸ்திரீகள் மாதவிடாய் நாட்களில் அநுஷ்டிக்க வேண்டிய முறைகளைவிட்டு, கூடாதவைகளைச் செய்தால், அவளுக்கு ஜனிக்கும் குழந்தைகளுக்கு சரீரத்திலும் மனதிலும் பலவித ரோகங்கள் கண்டிப்பாய் உண்டாகின்றன. தூரமாயிருக்கும் 3 நாட்களில் ஸ்திரீ தன் கண்ணிற்கு மை இட்டுக் கொள்ளக்கூடாது. மை இட்டுக் கொண்டால், அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்குக் கண்பார்வையில் கெடுதல் உண்டாகும். இந்த ஸூக்ஷ்மமான உண்மையைக் கண்டு சுருதி - ஸ்மிருதிகள், ஸ்திரீகள் தூரமாயிருக்கும் பொழுது கண்ணுக்கு மை இட்டுக் கொள்ளக் கூடாது என்றும் இன்னம் அந்தசமயத்தில் ஸ்திரீ அநுஷ்டிக்க வேண்டியவைகளையும் உபதேசிக்கின்றன. தனக்குப் பிறக்கும் குழந்தை நோயற்று இருக்கவேணும் என்று விரும்பும் ஸ்திரீ அவசியம் ருதுகால நியமங்களைக் காப்பாற்றவேண்டும்.

மேலும், கர்ப்பகாலத்தில் தாயானவள் மசக்கைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ளாவிடினும், தாயின் ஆகார தோஷங்களினாலும், மனோபீதியினாலும், கண்ட மருந்துகளை சாப்பிடுதல், பால்தேவையளவு பருகாதது முதலிய தாயின் கர்ப்பகால அபசாரங்களினாலும் அவள் குழந்தைக்குக் கண்நோய் வர ஏதுவுண்டு. இப்படி பலவிதத்தில் ஜனனமாகும் முன்பு சேர்ந்த க்ஷேத்திர பீஜதோஷங்கள் பிறவியின் பின்பு பலவித நேத்திர ரோகங்களுக்குக் காரணங்களாக ஆகின்றன.

பிறகு வாழ்க்கையில் கண்களைக் கெடுக்கும் அபசாரங்களாவன:

மலம் சிறுநீர் வேகம் வந்தவுடன் கழிக்காமல் அடக்குதல், பாதரக்ஷையின்றி வெறுங்கால்களினால் வழிநடத்தல், அதிகம்

வெய்யில் சிரஸ்ஸில் கொள்ளுதல், கால்களை அடிக்கடி கழுவா திருத்தல், சிரசுக்கும் பாதங்களுக்கும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளாதிருத்தல், உதய வெளிச்சம் வரும் முன்பே துயில் எழாமல் தூங்குதல்.

அயோகம் அதாவது, கண்களுக்கு வேலை அடியோடு இல்லா மல் ஸதா மூடியே வைத்தல், ஆகாரத்தில் ஸத்துக்குறைவு, புளித்தகாடி அதிகபுளி காரம் பொருள்களை உட்கொள்ளுதல், மனிதன் கோப-தாப-விசனங்கள் தலையில் அடிபடுதல், தலையினல் பெரும்பாரத்தைத் தூக்குதல், தலையில் அதிகச்சூடான வெந்நீர் ஊற்றிக் கொள்ளுதல், புகையில் அதிககாலம் இருத்தல், புகை குடித்தல், வெயில் அல்லது நெருப்பினடியில் இருந்து சிரசு சூடாய் இருக்கிறபொழுது, சூடு ஆறுவதற்கு முன், சீதள ஜலத் தில் மூழ்குதல், இவைகள் போன்றதெல்லாம், நயனங்கள் பழுது படக் காரணங்கள்.

அதியோகம்: அதாவது கண்ணைக் கூசச் செய்யும் மிக அதிக வெளிச்சம் தரும் விளக்கினருகில் படித்தல் வேலைசெய்தல் பூதக்கண்ணுடி போன்றதில் வெகுநேரம் தொடர்ந்து உற்று நோக்குதல், கண் தாங்கத்தகாத அதிக சக்தியுள்ள கண்ணுடியின் (Power lens) உபயோகம் முதலியவை

மித்யாயோகம்: அதாவது புலி சிங்கம் குரூர மிருகங்கள் கொலை போன்ற பயங்கரக் காட்சிகள், வெளிநாடுகளில் இப் பொழுது டெலிவிஷன்களில் தோன்றும் நாகரீகம் முற்றிலும் இழந்த ஆண் - பெண் ஆபாசங்களின் அருவருப்பானதன் தர்சனம் இவைகளைப் பார்ப்பவரின் மனத்தில்தான், அச்சமோ வெறுப்போ வரலாம் என்று எண்ணவேண்டாம் பார்க்கும் கருவி யான கண்ணுக்கும் கெடுதலைச் செய்கிறது என்றுதான் விஞ்ஞானி களின் தீர்மானம். நல்ல ஒளியையும், கடும் இருளையும் நிமிஷத் திற்கு நிமிஷம் மாற்றிப் பார்வையிடலும் கண்ணைக் கெடுக்கும் மித்யா யோகமாகும்.

நயனங்கள் நன்ருய் செயல்படவேண்டும், பிணிகளுக்கு இலக்காகக் கூடாது, என்ற எண்ணமும் ஆசையும் இல்லாதார் இரார் இன்னுளிலும். ஆனல், நேத்திரங்களைக் கெடுக்கும் மேற் கூறிய அபசாரங்களைச் செய்யாமல் இருக்கவேண்டிய மனப் பான்மையே இன்றைய மக்களிடம் வெகுவாய் மறைந்துவிட்டது. ஒரு சிலருக்கு மனப்பான்மையிருப்பினும் இக்காலத்தின் சூழ் நிலையும் ஸ்வஸ்தவ்ருத்தங்களை இயற்கையான வியாதித் தடுப்பு முறைகளை ஒழுங்காய் அநுஷ்டிக்க முடியாதபடி சூழ்நிலையும் தலைகீழாய் மாறியுள்ளது.

விஷ வாந்திபேதி (காலரா) மஸூரிகா ஜ்வரங்கள் (அம்மைகள்) முதலியன ஒட்டுவாரொட்டியாக சூரையாடும் வியாதிகளை ஸீரம் - வாக்ஸைன் இஞ்செக்ஷன்களால் ஓரளவு தடுத்துக் கொள்ள வழியிருப்பது போல் கண்ணோய்கள் வராமல் தடுக்க, ஊசி மருந்து ஒன்றும் கிடையாது. கண்பார்வையைப் பழுது படுத்தும் காரணங்களை அகற்றுவதே கண்ணோய் தடுப்பு முறையாகும்.

வெளி சூழ்நிலை தோஷங்களினால் கண்கள் பீடிக்கப்படாமல் காப்பதற்கும், பார்வை சக்தி குறையாமல் அதிக வளம் பெறுவதற்கும் தினசரி அநுஷ்டிக்க வேண்டிய நயன விதிகள் அடுத்த இதழில் தொடரும்.

உணவு - பாஷன் மாறுதல்

உடை விஷயத்தில் பாஷன் மாறுவதுபோல், உணவு விஷயத்திலும் மாறுகிறது. நேற்று உணவு - நிபுணர் ஏற்ற உணவு இன்று பரீக்ஷையில் தோற்கிறது. உண்ணும் முறையிலும் இம்மாறுபாடு உண்டு. 1580ல் கியாம்படிஸ்டா போர்டா என்ற உணவாராய்ச்சியாளர் நீண்ட நாள் வளரும் உணவுப் பண்டம் ஆயுளை நீடிக்கும், குறுகிய நாட்களில் வளர்வது ஆயுளைக் குறைக்கும் என்றார். சம்பா அரிசி, முருங்கைக்காய் ஆயுளை வளர்க்கும். குறுவை அரிசி, கீரை ஆயுளைக் குறைக்கும். மஞ்சள் நிறமுள்ள காய்கறி காமலைக்கு நல்லது. தோல் சுரசுரப்புள்ளது தோல் நோயில் நல்லது. இப்படி ஆராய்ச்சி சென்றது. வலிவடைந்தது. புலாலுணவை நீக்க வற்புறுத்தியவர்கள் ரெவரெண்டு வில்லியம் மெட்கால்ஃப், ரெவரெண்ட் ஸில்வஸ்டர் கிரஹாம் முதலியவர். இந்த ஃபாஷன்கள் மக்கள் வாழ்க்கையில் நீடிக்கவில்லை.

இந்த நூற்றாண்டு ஆரம்பத்தில் அமெரிக்க டாக்டர் ஹொரேஸ் ஃப்ளெட்சர் மென்று சாப்பிடுவதாலேயே எல்லா நோய்களையும் நீக்க முடியும் என்ற கடும் பிரசாரத்தில் இறங்கினார். உண்ணும் உணவு வாயிலேயே நீர்த்துக் கரையும் வரை மெல்லுவது மிக அவசியம் என்றார். மாடு அசை போடுவதே அவருக்கு முன் மாதிரி. இப்படி கோதுமை தவிட்டிலுள்ள கோதுமை முளை, தேன், தக்காளி, காரட், சீனிக்குப் பதில் வெல்லச் சர்க்கரை, தயாரித்த உணவு, சில்லிட்ட உணவு, வாகுவம் ஜாடிகளில் உணவுப்பதன், இவை ஒவ்வொன்றும் பிரசார விளக்கில் ஒளி விட்டன. பிறகு தானே மங்கின. நேற்று மாலை வரை விடமினாக நின்ற பிரசாரம் நேற்றிரவு என்ஸைமாகி இன்று காலை மெடபாலிஸம், அனபாலிஸம் ஆகி நிற்கிறது. இயற்கை காட்டும் உண்ணும் வழியைக் கைவிடாமல் ஒழுங்காகப் பின்பற்றுபவனுக்கு இவை ஒன்றும் இன்றும் தேவையில்லை

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமாரபிருத்தியம்)

ஆஸ்யபாகம் - வாய்ப்புண்

சில இடங்களில் இளங்குழந்தைகளுக்கு வாயில் புண்கள் ஏற்படுகின்றன. இது ஒரு பெரிய வியாதியாகக் கருதவேண்டிய தில்லை. ஆயினும் குழந்தைக்குத் தொந்திரவு தரக்கூடியது. ஆரம்பத்தில் தகுந்தபடி கவனிக்காவிட்டால், சில இடங்களில் மாதக்கணக்கில் தொடரலாம். தாய்ப்பாலேயோ பாட்டில் பாலேயோ நிப்பிளை உறிஞ்சிக் குடிக்க முடியாது. சங்கு – பாலாடை – ஸ்பூன்களை வாயில்வைத்துப் பால்புகட்ட முடியாதபடியும் கஷ்டம். உணவு குறைவினுல் நாளுக்குநாள் குழந்தை இளைத்துப்போகும்.

வாய்ப்புண் வரக்காரணங்கள்: தாயின் ஸ்தனம், பாட்டிலின் நிப்பிள் இவைமேல் உள்ள அழுக்கும் காரணம். மேலும் – பால் தரும் தாயின் ஆகாரத்தில் புளிப்பு, உப்புக்காரம் அதிகம். நெய் பால் குறைவு. குழந்தையின் தனி உணவுகளிலும் பித்தம் ரக்தம் உஷ்ணித்துப்போகும்படியான பண்டங்கள். குழந்தைக்கு நீடித்த மலபந்தம், பிரவாஹிகா அதிசாரம், கிரஹணி, பாண்டு அமில பித்தம் முதலிய ரோகங்களிலும் வாய்ப்புண் வரும். இந்த ரோகங்களில் குடல் வேக்காட்டுக்கு முதல் குறி-வாய்ப்புண். பெற்ளேரின் ரக்ததோஷத்திறுலும் குழந்தைக்குப்புண் வருவதுண்டு.

பால் தாயின் ஸ்தனக்காம்பு வெடித்து அதன் சுற்றிலும் ரக்தம் கசியும் அளவுகூட புண்வரலாம். இத்தப்புண் குழந்தையின் வாயிலும் சீக்கிரமாய் பரவும்.

தாயின் மார்காம்பு வெடிப்புக்குக் காரணம் முக்கியமாய் வெளியழுக்குத்தான். ஆஹார தோஷத்திறுல் அதிகமாகும் தாயின் ரக்தக்கெடுதியினுலும்கூட தாயின் மார்க்காம்பிலும், குழந்தை வாயிலும் புண் ஏற்படலாம்.

காம்பு விரண சிகித்ஸை

வெளி அலம்பல்—கடுக்காய்தோல், மஞ்சள் கிழங்கு இரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய ஜலத்திறுல் புண்ணை அலம்ப வேண்டும். இதை சூடாய் வைத்துக்கொண்டு இதில் நனைத்துப் பிழிந்த பஞ்சினுல் அல்லது மெல்லிய துணியினுல் சில நிமிஷங்கள் ஒத்தடம் கொடுத்தல் நல்லது. ஊன்நீர் கசிந்து கொண்டிருப்

பின் – கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் தோல்களின் சூர்ணம், வெள்ளை சந்தனத்தின் சூர்ணம், பொரித்த படிக்காரத்தின் சூர்ணம், மஞ்சளின் சூர்ணம் இவைகளைக்கலந்து புண்ணின் மேல் தூவிவிட்டு, பஞ்சு போர்வை வைத்துக்கட்டிக்கொள்ள வேண்டும்

ஊன்நீர் கசிவு நின்ற பிறகு இந்த மேற்கூறிய சூர்ணங்களையே முதலில் 2 நாட்கள் தேனில் குழைத்துப் பூசவும். பிறகு உருக்கிய நெய்யில் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழைத்து தடவவும். புண்கள் ஆறிவிடும். கொஞ்ச நாட்கள் கஷாயத்தினுல் அலம்பி, மஞ்சள் சேர்த்துக் காய்ச்சிய தேங்காய் எண்ணெய் மார் நுனியில் தடவிக்கொண்டிருத்தல் – வெடிப்பு திரும்பி வராமல் செய்யும்.

தாய் ஒருதரம் சிறுபேதிக்கு சாப்பிட்டு, ரக்தசுத்திக்கு திக்தக கிருதம், கந்தகரஸாயனம் மஞ்சிஷ்டாதி கஷாயம் இவைபோன்ற மருந்து சிலவாரம் சாப்பிடுவது மிக உபகாரமாகும். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நல்லது.

குறிப்பு: மார்க்காம்பு விரணத்தை அலம்புவதற்கும், மேல் பூச்சுக்கும், உள்ளுக்குச் சாப்பிடத்தக்கதல்லாததான வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

மார்காம்பு புண்ணில் குழந்தைக்கு பால்தருவதில் கஷ்டம் ஏற்படலாம். பால் தராவிட்டாலும், பால் கட்டிக்கொண்டு கஷ்டம் உண்டாகும். காம்பு புண்ணினுல் தாய்ப்பால் கெட்டிருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. எண்ணெய் அல்லது நெய் தடவி சிறிது ஒத்தடம் கொடுத்து மெதுவாக்கிக்கொண்டு முடிந்தால் குழந்தையைப்பருக விடலாம். அல்லது பால் எடுக்கும் பம்பில் எடுத்துக் குழந்தைக்குப் புகட்டலாம். பால் சுத்தமாயிருக்கிறதா என்று கவனித்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

மார்காம்பு வெடிப்பு - புண்ணைத் தாயார் சிறிதும் அலக்ஷயம் செய்யக்கூடாது. ஆரம்பத்திலேயே பூர்ண சிகித்ஸை செய்து கொள்ளவேண்டும். விஷாம்சம் உள்ளே ஊடுருவி ஸ்தன அங்கத்திற்கே பெரிய கஷ்டம் ஸம்பவிக்க ஏதுவாகும்.

குழந்தை வாய்ப்புண் சிகித்ஸை;— தாய் தந்தையருக்கு பிரங்கம் (சிபிலிஸ்) வியாதி இருந்து, அதனுல் சுக்கில சோணிதம் கெடப்பட்டுள்ள தருணத்தில் கர்ப்பாதானம் ஆகி, ஜனித்தக் குழந்தைக்கு மேற்படி பிரங்க வியாதியினுல் வாய்ப்புண் ஏற்பட்டால், இது ஒன்றுதான் சொஸ்தமாவது கடினம். மற்றபடி பித்த உஷ்ண ஆதிக்கத்தினுல் குழந்தைக்கு வரும் வாய்ப்புண் எல்லாம் தாய்க்கும் சேய்க்கும் அபத்திய உணவு நீக்கி, பத்திய உணவு

கொடுத்தால் தானாகவே சீக்கிரம் ஆறிவிடும். தனி மருந்தே தேவையில்லை. தாயின் மார்பு, பால் பாட்டிலின் நிப்புள் இவைகளை மிக சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெளி லேபனங்கள் (1) ஸௌபாக்கிய மது—வெங்காரப் பொரி—சுமார் 4 கிராம் வெங்காரத்தை இருப்புக்கரண்டியில் வைத்து தணலில் காய்ச்சினால், அது உருகிப் பிறகு பூத்துப் பொரியாக நிற்கும். இந்தப் பொரியை வழவழப்பாய் பொடித்து தேன் சதும்பச் சேர்த்துக் குழைத்து குழந்தை வாய்ப்புண்ணில் ஒரு நாளில் 2-3 தரம் தடவவும். தேனுக்குப்பதிலாக கிளிஸிரினிலும் குழைக்கலாம்.

(2) மதுரஸர்ப்பிஸ் – நன்னாரிவேர், அதிமதுரம், நெல்லிக் காய் வற்றல், திராக்ஷைப்பழம் இந்த நாலு சரக்கையும் கல்க்கமாய் சேர்த்து, நெய்க் காய்ச்சி, வடிக்கட்டி, வாயில் அடிக்கடி தடவவும். உள்ளுக்குள் சேர்ந்தாலும் நல்லதே குழந்தைக்கு.

(3) ஆவிக கிருதம்—செம்மறியாட்டின் தனிப்பாலிலிருந்து தயாரித்துள்ள தனி நெய் எல்லாவித வாய்புண்ணையும் ஆற்றுகிறது. ஆனால் இதில் உள்ள வாடை குழந்தைக்குப் பிரியப் படாது.

உள்மருந்துகள் - தாய்க்கும் சேய்க்கும்

(1) சாரிபாதி கஷாயம்—நன்னாரிவேர், அதிமதுரம், விளாமிச்சவேர், திராக்ஷைப்பழம், வெள்ளைசந்தனம், செஞ்சந்தனம் இந்த ஆறு சரக்குகளைப் பொடித்து ஜலத்தில் போட்டு கஷாயம் - தாயார் வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் 3 வேளை, குழந்தைக்கு மாதத்திற்கு ஏற்றபடிக்கு $\frac{1}{4}$–$\frac{3}{4}$ அவுன்ஸ் சாப்பிட நல்லது.

(2) தூர்வாதி கஷாயம்—அருகம்புல், தாமரைப்பூ, சீந்தில் கொடி, நன்னாரி வேர், அதிமதுரம், தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு இந்த ஆறு சரக்குகளுடைய கஷாயம்.

(3) குடூச்யாதி கஷாயம்–சீந்தில் கொடி, பதிமுகம், கொத்து மல்லிவிதை, செஞ்சந்தனம், பேய்ப்புடல், மருள் வேர் இந்த ஆறு சரக்குகளுடைய கஷாயம். தாய் குழந்தை இருவரும் இந்தக் கஷாயங்களைத் தனியாகவும் பாலுடன் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். பால் கொடுக்கிற தாயார் இந்த கஷாயம் பருகுவதால், குழந்தையின் வாய்ப்புண் சமனமாகும்.

குழந்தைக்கு வாய்ப்புண் ஏற்படுவதுபோல் ஆஸனவாயிலும் புண் ஏற்படுவதுண்டு. அதன் விபரம் அடுத்த இதழில் தொடரும்,

பருத்த உடல்

சரகஸம்ஹிதை மிகப்பழைய இந்திய மருத்துவ நூல். அதில் அஷ்டௌ நிந்திதீயம் என்ருெரு பகுதி. உடல் வாகுகளைக் குறிப்பிடும்போது எட்டு வகை உடல் வாகுகள் இகழ்ச்சிக் குரியவை என்கிருர் சரகர். மிக நெட்டையானது, மிகவும் குட்டையானது, உடல் முழுவதும் அடர்ந்த ரோமம் உள்ளது. ரோமமே இன்றி மழமழப்புடன் உள்ளது, மிக வெளுத்த உடல், மிகக்கறுத்த உடல், மிகவும் இளைத்தது, மிகவும் பருத்தது என இவை அந்த எட்டாகும். பெட்டகோனிய தேசத்தவன் உலகிலேயே மிகவும் உயரமாக இருப்பான். அவனை சரகர் இங்கு குறிப்பிடவில்லை. அம்மாதிரியே ஜப்பானியன் குட்டையாக இருப்பன். நீக்ரோ கருப்பாக இருப்பன். இதையெல்லாம் சரகர் இகழவில்லை. இவை அந்த அந்த தேசகால வாகுக்கேற்ற இயற்கையான உடல் அமைப்பைச் சார்ந்தவை. ஒவ்வொரு தேசத்திற்கும் அதனதன் சீதோஷ்ணச் சூழ்நிலைக்கேற்ப உடலின் நிறம், உயரம், பருமன் முதலியவை அமையும். இந்த சராசரி மனிதனின் நிறம் உயரம் பருமன் முதலியவைகளுக்கு ஒவ்வாமல் தனித்துத் தோற்றமளிப்பவையையே இங்கு இகழத் தக்கதாகக் குறிப்பிடுகிருர்.

இந்த எட்டிலும் மிகவும் இகழத்தக்கது பருத்த உடலே. அளவுக்குமீறிப் பருத்த உடல் அவனுக்கும் பாரம். மற்றவனுக்கும் பாரம். இவனிடம் சற்று யாருமே பயப்படுவர். வாடகைக்குச் சவாரி செய்யும் குதிரை வண்டிக்காரன் - டாக்ஸிக்காரன் கூட இவனைக் கண்டால் ஒதுங்கக்கூடும். டெல்லி ஸ்டேஷனில் ஒரு ஸ்தூல மனிதர் ரயிலிலிருந்து இறங்குகிருர். இவரைக் கண்டதும் டாங்காவாலா ஒவ்வொருவனுக நகர்கிருன். பக்கத்தி லுள்ளவர்கள் நமுட்டுச் சிரிப்புடன் இக்காட்சியைக் காண் கிருர்கள். கடைசியில் ஒரு பெரிய குதிரை பூட்டிய டாங்காவாலா நெருங்குகிருன். சற்றுத் தமாஷ்பேர்வழி "ஏன் நீயும் வர மாட்டாயா" என்று கெஞ்சிக் கேட்கிருர். அவன் குறும்புடன் - 'வரேன் - ஆனல் ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வரவேண்டும்" என்ருன். "என்ன வேண்டும்" என்ருர் அவர். "என் குதிரை நல்ல திடமானதுதான். இருந்தாலும் இரண்டு நடையாகத்தான் கொண்டு விடமுடியும்" என்ருன். இப்படி வெளிப்படையாகக் கேலிக்கு உட்படுபவர் அனேகர். இவர்கள் தாமே மலசுத்திக்குப் பிறகு தன் கழிவிடங்களை சுத்தி செய்துகொள்ளக் கை போதாமல் பிறர் உதவியை நாடும் நிலை ஏற்படுவதுண்டு.

சரீரம் ஏன் பருக்கிறது? சரகர் கூறும் காரணப்பட்டியல் இது. அதிஸ்தௌல்யமதிஸம்பூரணாத், குரு - மதுர - சீத - ஸ்நிக்த - உபயோகாத், அவ்யாயாமாத், அவ்யவாயாத், திவாஸ்வப்நாத், ஹர்ஷநித்யத்வாத், அசிந்தனாத், பீஜஸ்வபாவாத் ச உபஜாயதே. 1. நிறைய உண்பது, 2. உணவில் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத குருத்தன்மை உள்ளவை, இனிப்பானவை, குளிர்ச்சி தருபவை, நெய்ப்புமிக்கவை இவைகளையே அதிகமாக அமைத்துக்கொள்வது, 3. உடற் பயிற்சியின்மை, 4 ஆண் பெண் உடலுறவின்மை, 5 பகல் தூக்கம், 6. எப்போதும் தெளிந்த மனத்துடன் இருத்தல், 7. கவலையோ உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்போ இல்லாதிருத்தல், 8. பிறவியில் அந்த சரீரத்தின் மூலப்பொருள் சேர்க்கையில் ஏற்பட்ட தனி மாறுபாடு - இவை எட்டும் முக்கியக் காரணங்கள். இவைகளில் ஒன்றோ பலவோ உடல் பருப்பதற்குக் காரணமாகலாம்.

பொதுவாக உணவு புஷ்டியாக எப்போதும் குறைவின்றிக் கிடைத்தல், உடலுழைப்பு சிறிதும் இல்லாத வாழ்க்கை முறை, பிறரை வாயளவில் அதிகாரம் செலுத்தி வேலை வாங்கித் தன் பணியை நிறைவேற்றும் வாய்ப்பு, இவையே உடல் பருக்கப் பெரும்பாலும் காரணமாகின்றன. பிறவியிலேயே பெற்றோரின் பீஜதோஷத்தால் ஏற்படும் பருமன் பிற்பாடு வாழ்க்கை முறையில் பருமனை அதிகப்படுத்தும் உணவு முதலியவைகளால் மேலும் பருத்துவிடும்.

பிறக்கும்போது ஒவ்வொருவனும் தனிப்பட்ட தேகவாகுடன் பிறக்கிறான். தேகவாகை பிரகிருதியென வைத்ய நூல்கள் கூறும். வாயு தேகம், பித்த தேகம் என்று சாதாரணமாக சிலர் கூறக் கேட்டிருக்கக் கூடும். அடிக்கடி ஒருவருக்கு உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் கட்டு, வலி, கடுப்பு, ஏற்பட்டால் தன் உடலை வாயு தேகவாகு எனக்குறிப்பிடுவர். வாய்ப்புண், வயிற்றெரிச்சல், புளித்த ஏப்பம், வாந்தி ஏற்படும்போது பித்த தேகவாகு என்பார்கள். அப்படியே கபதேகவாகு என்று ஒன்று உண்டு.

உடலில் வெளியே தொட்டுப்பார்க்கச் சில்லென்றிருக்கும். காங்கை தெரியாது. தோல் அதிகம் வெண்மையாக இருக்கும். பசி மந்தம்; சிறிதளவு உணவிலேயே திருப்தி; மழை காலத்தில் சற்று சிரமம், குளிர்ந்த ஜலம் பானத்திற்கோ, குளிப்பதற்கோ விரும்ப முடியாதிருத்தல், சூடான பொருள்களில் விருப்பம், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பின்மை, உடலில் கொழுப்பும் தசையும் அதிக அளவில் இருப்பது, இவை எல்லாம் கபப் பிரகிருதியின் அடையாளம்.

AROGYAM SEPTEMBER 1969 Regd. No. M. 7674

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சௌமிய
ஐப்பசி
மலர் - 7

~~நவம்பர்~~ அக்டோபர்
1969
இதழ் - 10

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

பிரார்த்தனே	...	217
ஸ்ரீ தந்வந்தரி – ஆதி வைத்தியர்	...	218
குளிரால் காது வலி	...	220
நோய் தீர்ப்பதில் இறைவனின் அருள்	...	223
ஒரு ஆண்டில் இரண்டு வயது	...	224
ஆஸனவாய் நோய்கள்	...	228
பலா	...	233
பற்களும் சுவைகளும்	...	236

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

நற்பழக்கங்கள்

வாழ்வைப் பயனுள்ளதாக்கிக்கொள்ள விரும்புபவன் சில முக்கியமான நடைமுறைகளைப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும். தனது வயதிற்கும் தொழிலுக்கும், பொருளாதார அந்தஸ்துக்கும், பிறந்த குலத்திற்கும், தான் பெற்ற கல்விக்கும் ஏற்பத் தனது நடை உடை பாவனை பேச்சு முதலியவைகளை அமைத்துக் கொள்வது அவசியம். வயதிற்கு மீறிய பெருந்தன்மை, தொழிலுக்கு ஒவ்வாத பேச்சு, பொருளாதார அந்தஸ்துக்கு மீறிய செலவினங்கள், பிறந்த குலத்திற்கு ஒவ்வாத நடை உடை பாவனைகள், தான் பெற்ற கல்விக் கொவ்வ விநயமும் பண்பு மில்லாதிருத்தல் இவை எல்லாம் வாழ்வை வீணாக்கி விடும். எந்த காரியத்தை உள்ளம் உவந்து ஏற்கிறதோ, எதனால் ஆத்ம திருப்தி ஏற்படுகிறதோ, அந்த காரியத்தை முனைந்து நிறை வேற்றுவது அவசியம். இதற்கு மாறுபடுகிறவற்றைச் செய்யாதிருப்பதும் அவசியம். பொழுது போகவில்லை என்ற ஒரே காரணத்திற்காகப் பயனற்றவற்றை – மண்ணைக் கிளறுதல், துரும்பைக் கிள்ளுதல், நகம் கடித்தல், மூக்கை நோண்டுதல், காதைக் குடைதல் முதலியவற்றைத் தவிர்த்து விடவேண்டும். ஒரு செயலைப் புரிந்தால் அதனால் பின்னர் கட்டாயமாகக் கெடுதி விளையுமென்று தெரிந்த பிறகு அதைச் செய்யாதே. ஒருவித லாபமுமில்லாத வீண் செயலைத் தவிர்த்துவிடு.

— மனுஸ்மிருதி.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
ஸௌமிய ஐப்பசி
மலர் 7.

1969
அக்டோபர்
இதழ் 10.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

अजां पुराणीममरां सनातनीं
चतुर्भुजां पुस्तकमक्ष धारिणीम् ।
वराभयाभ्यामनुशोभिहस्तां
नमामि तां जाड्य जराविनाशिनीम् ॥

அஜாம் புராணீம் அமராம் ஸநாதநீம்
சதுர்புஜாம் புஸ்தகமக்ஷ தாரிணீம்
வராபயாப்யாமனுசோபிஹஸ்தாம்
நமாமி தாம் ஜாட்ய ஜரா விநாசிநீம்

தாயே! எல்லாவற்றிற்கும் ஆதிகாரணமான நீ பிறப்பற்றவள், எல்லோருக்கும் மூத்தவள், இறப்பற்றவள், ஆகவே என்றும் நிலைத்திருப்பவள். அடியார்களுக்கு அருள்புரிய நான்கு திருக்கரங்களில் புத்தகம், ஜபமாலை, வரத அபயமுத்திரை தாங்கிக் காட்சி தருகிறாய். எங்களது புத்தி மனத்திலுள்ள ஜடத் தன்மையையும் உடலின் தளர்ச்சியையும் போக்கி அருள்கிறாய். உன்னை வணங்குகிறேன்.

— துர்க்காஸப்தசதீ.

ஸ்ரீ தந்வந்தரி – ஆதி வைத்தியர்

வேதம் இறைவனையே முதல் வைத்யனாகக் குறிப்பிடுகிறது. உலகைப் படைக்கும் முன்பே இறைவன் உணவைப் படைத்



தான். அதை இன்றும் குழந்தை பிறக்கும் முன்பே தாயின் ஸ்தனங்களில் சிசுவின் உணவை வைத்திருப்பதிலிருந்து ஊகிக்க முடியும். உணவுப் பொருளுக்கு ஓஷதி என்ற பெயரும் உண்டு ஓஷம் என்றால் உடற் சூடு. ஜீவனுள்ள உடலில் தான் இந்தச் சூடு நிலைக்கிறது. சீவனில்லாத (துர்பல) உடலில் சூடு குறைகிறது. இந்தச் சூட்டை உடலில் பாதுகாப்பதே ஓஷதி. இந்த ஓஷதி மனிதனுக்கு முன்னே உண்டானது. மனிதனின் பிறப்பிற்கே காரணமாவது. மனித உடற் கூறுக்கு விதை போன்றது. ப்ருதிவ்யா ஓஷதய:, ஓஷதீப்யோந்நம், அந்நாத் புருஷ: என்று இந்த ஸ்ருஷ்டி தத்துவத்தை வேதம் உணர்த்துகிறது. நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிப்பதும் இந்த சூட்டைப் பாதுகாக்கும் ஓஷதியே. இதுவும் மனிதன் பிறப்பதற்கு முன்னேயே ஸ்ருஷ்டிக்கப்பட்டுள்ளது. பசியும் தாகமுமே பிணி தான். அவைகளை இயற்கை நோய்கள் (ஸ்வாபாவிகரோகம்) என்பர். அந்நோய்க்கு மருந்து உணவு.

ஆதி வைத்யனாகப் பாற்கடலிலிருந்து வெளியான இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரி. அவரது நான்கு கைகளில் முன்னிரண்டு கைகளில் அமிருதமும் ஓஷதியும் அமைந்துள்ளன. பின்னிரண்டு கைகளில் அவதாரமெடுத்த பெருமானின் திவ்யத்துவத்தைக் குறிப்பிடும் சங்கும் சக்கிரமும் உள்ளன. பிணி தீர்க்கவல்ல வைத்யனுக்கும் கைராசிக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. நல்ல கைராசியுள்ள வைத்யனை அம்ருதஹஸ்தன் எனக் குறிப்பிடுவர். அவன் தொட்டதெல்லாம் துலங்கும். அவன் சென்றவிடத்திலுள்ள துன்பம் பறக்கும். நம்பிக்கை துளிர்க்கும். இன்பம் சுரக்கும். கைராசி கடையில் கிடைக்கும் பொருளல்ல. இடைவிடாத தைவ சிந்தனையும் துன்புறும் ஜீவன்களிடத்தில் கருணையும் தன்னலமற்ற தன்மையும் தான் இந்த கைராசியை அளிப்பவை. வியாதிகளும் அனந்தம். தேசம் காலம் மனித உடற் கூறு என்ற பல்வேறு காரணங்களில் அவை தோற்றுவிக்கும் நிலைகள் அனந்தம். இந்நிலையில் ஈசனின் கருணை பலம்

கொண்ட வைத்யனே நல்ல சிகித்சை தர முடிகிறது. இதைக் காட்டவே தமது திருவுருவில் ஒஷதியையும் அம்ருத கலசத்தையும் தாங்கி இறைவன் காட்சி தருகிறன் ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவிலே. ஸ்ரீ தந்வந்தரியின் ஜயந்தி நாளது 7-11-1969 வெள்ளிக் கிழமை ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தில் நாடெங்கும் கொண்டாடப் பெறுகிறது. அந்த நன்னளில் இறைவனை வழிபட்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு பெறுவோமாக.

மிதமான உணவு - ஹிருதயம் கெடாது

உடல் வளர்ச்சியில் உடல் பூசினற்போல் புஷ்டி தென்படும் போது சற்று கவனம்தேவை. புஷ்டிக்கேற்பப் பலமும் சுறு சுறுப்பும் இருப்பின் கவலைப்படத்தேவை இல்லை. மாருகப் பெருமூச்சு ஒவ்வொரு பணியிலும் காணப்பட்டால் அனவசியப் பளு ஏறியிருக்கிறதே தவிர புஷ்டி ஏற்படவில்லை என்று கண்டு கொள்ளலாம். தொப்புளில் சுண்டுவிரலின் நுனியையும் மூக்கில் கட்டைவிரலின் நுனியையும் வைக்கும்படி வலதுகையை அகல விரித்து உடலை முன்புறமாக வளைத்துப்பார்த்தால் அப்படித் தொப்புளையும் மூக்கையும் தொடமுடிந்தால் உடலில் ஊளைச்சதை ஏறவில்லை என்று சுருக்குவழி முன்னாள் சாப்பாட்டுராமர் களிடையே பழக்கத்திலிருந்தது. அடிக்கடி சாப்பிடும் உணவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த இப்படி ஒரு பரீக்ஷை.

உடல் பருத்துக்கொண்டே வருகிறது. எடை கூடுகிறது. ஆனல் களைப்பு அதிகமாகிறது. அப்படியானல் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் அளவிற்குமேல் சாப்பிடுகிருய் என ஆகிறது. ஒவ்வொரு வேளையும் சிறிது உணவின் அளவைக் குறைத்துக்கொள். கொழுப்பு ஏருது. ஹிருதயம் பழுது அடையாது. இதுதான் அமெரிக்க ஹிருதயநோய் நிபுணர்கள் கொடுக்கும் ஆலோசனையின் சாரம். நல்ல புஷ்டிகரமான உணவை உடல் ஜீரணிக்கமுடியாமல் திணறுகிறது என்றே இதற்குப் பொருள். அதற்காக உணவைக் குறைப்பதிலும் பயனில்லை. ஜீர்ணசக்தியை இயற்கையான (செயற்கையாகத் தற்காலிகமாக அல்ல) வழியில் அதிகப்படுத்த மிதமான உணவும், உணவு வேளைக்கட்டுப்பாடும், உணவு வகைக்கட்டுப்பாடும் தேவை.

ஸ்ரீ தந்வந்தரி அஷ்டோத்தர சத நாமாவளி

ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி தினத்தன்று இறைவனை வழிபடு பவர்களுக்கு உதவும்படி ஸ்ரீ தந்வந்தரிப் பெருமானுக்கு அர்ச்சனை செய்ய அஷ்டோத்தரம் ஆரோக்கியம் காரியா லயத்தில் கிடைக்கும். அதைப் பெற விரும்புவோர் 0-15 தபால் தலை அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

குளிரால் காதுவலி

சுற்றுப்புறத்திலுள்ள சீதளம் நரம்புகளில் அழற்சியையும் தசைகளின் இறுக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கடும் குடைச்சலேயும், குத்து வலியையும் ஏற்படுத்துவதுண்டு. குளிர்காலத்தில் இத்தகைய வலி கணுக்கால், கெண்டைச்சதை, இடுப்பு, விலா, மென்னி, காது இவைகளில் அதிகமாகக் காணும். திறந்த வெளியில் படுப்பது, சில்லிட்ட தரையில் கதகதப்பிற்கான சரியான விரிப்பின்றி படுப்பது, ஈர உடைகளில் ஈரத்துடன் அதிக நேரம் இருப்பது, சில்லென அடிக்கும் வாடைக் காற்றில் சரியான போர்வையின்றி வெளித்தங்குவது இவையெல்லாம் நோய் கடுமையாக அதிக வாய்ப்பு அளிக்கும். மற்றவிடங்களில் வலி வந்தால் பிடித்துவிடலாம்; தேய்த்துவிடலாம்; சூடு காட்டலாம். காதுகளில் வந்தால் இத்தகைய உபசாரங்கள் செய்ய முடியாது. ஆகவே கடுமையை அதிகம் உணரவேண்டி வருகிறது. இரவில் விபரமறியாக் குழந்தைகளுக்கு இதன் உபத்திரவம் குளிர் நாட்களில் அடிக்கடி வரும்.

வெளியே சென்று வரும்போதே காதின் அடிப்புறத்திலும் பின்புறத்திலும், உட்புறத்திலும் திம் என்ற ஒரு கன உணர்ச்சி. ஒரு லேசான தும்மல், மூக்கில் நீர் கசிவு, நெற்றியில் இறுக்கம்; தலே வலியா, பிடரி வலியா, காது வலியா என்று புரியாத நிலே. நீர்கொண்டுவிட்டது என்பர். காதில் குத்துவலி ஆரம்பித்து விடும்.

எப்போதும் திறந்தே கிடக்கும் – காவலற்ற புலன் காது. மூக்கிற்காவது கசியும் திரவமும் சிறு உரோமங்களும் காவலாக நிற்கின்றன. காதிற்கு அதுவும் கிடையாது. காதிலுள்ள சவ்வு மூச்சைச் சிறிது அடக்கும்போதும், வெளிச்சத்தம் சிறிதளவு கேட்கும்போதும்கூட அசையுறும். குளிர் வாடை நேரிடையாகக் காதினுள் சென்று இந்தச் சவ்வை இறுக்கி நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தில் இசிவை அதிகப்படுத்திவிடும். குளிர்ச்சியால் நரம்பு எளிதில் வெந்துவிடும். சுற்றிலுமுள்ள தசை நார் இறுகி விடும். காது வலி வந்துவிடும்.

குளிர் பாதை ஏற்படாத கதகதப்புள்ள அறையில் கதகதப்பான படுக்கையில் நன்கு போர்வை போர்த்தித் தூங்கியவன் திடீரென இயற்கை வேகங்களில் உந்துதலால் அவசரமாக

அறையைவிட்டு வெளியே வருகிறான். நல்ல அனுபவசாலியாயின் வெளியே வரும்போது 10 – 12 தடவை மூச்சை நீண்டு உள் இழுத்து வெளியாக்கித் தலை, காது, மூக்குப் பகுதிகளை நன்கு போர்த்திக்கொண்டு வருவான். கவனக் குறைவால் அல்லது அறியாமல் இப்படி உள் கதகதப்பைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளாமல் வெளியே வருபவன் காதுவலிக்கு உள்ளாக நேரிடுகிறது. வந்தால் என்ன செய்ய? உடன் சூடு பறக்க, நெற்றி, காது, கை, கால்கள் இவைகளைத் தேய்த்துவிடலாம். நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள்ளும் விபூதியில் சிறிதளவு கட்டிச்சூடம் கலந்து (ஜலம்விட்டுக் குழைக்காமல்) அப்படியே புழுதி விபூதியாக நெற்றி முதலிய இடங்களில் தேய்த்துவிடலாம். வலி நிறுத்த உள்ளுக்குச் சாப்பிடும் மருந்துகளை வைத்தியர் அனுமதியின் பேரில் சாப்பிடலாம். இந்த நாட்களில் கற்பூர தைலம் எப்போதும் கைவசமிருப்பது நல்லது.

கற்பூர தைலம்: நான்கு அவுன்ஸ் அளவுள்ள தேங்காய் எண்ணெய்யைக் கரண்டியிலிட்டு நன்கு சூடாக்கி இறக்கிச் சூட்டுடனிருக்கும்போதே அதில் 10 கிராம் கட்டிச்சூடம், இரண்டு கிராம் தைமால் (ஓமஉப்பு) போட்டு அதை உடன் மூடிவைத்து விடச் சில நிமிடங்களில் சூடமும் ஓமஉப்பும் அதில் கலந்துவிடும். இதைக் குப்பியிலிட்டு தயாரில் வைத்திருப்பது நல்லது.

கற்பூர தைலத்தை வலிவரும் இடங்களில் தடவித் தேய்க்க வலி இசிவு பிடிப்பு குறையும். லேசாகச் சுடவைத்துப் பஞ்சில் நனைத்துக் காதுகளில் செருகி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

உள்ளிப் பூண்டின் ஒரு பருப்பை ஊசி முனையில் குத்தி வேப்பெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் தோய்த்து அனலில் வாட்டிச் சிறிது இளஞ்சூடாக இருக்கும்போது காதினுள் அப்படியே செருகிக்கொள்ளலாம்.

மருள் என்றொரு செடி. சாட்டை சாட்டையான கத்தாழை போன்ற இலை மடல். இதை அனலில் வாட்டிச் சாற்றைக் காதில் பிழிய வலி உடன் நிற்கும். தென்னம் வேர், இஞ்சி, முருங்கைக் கொழுந்து இவைகளில் ஒன்றை அனலில் வாட்டிச் சாறு பிழிந்து காதில் இளஞ்சூடாகவிட வலி குறையும்.

எட்டி விதை என்றொரு கடைச்சரக்கு. மிகக்கடினமானது. விஷ இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதை வேப்பெண்ணெய்யில் 4 – 5 மணி நேரம் ஊரவைத்து ஒரு கூரான இரும்புக்குச்சியில் குத்திக் கொண்டு கொளுத்தி மேல் முன் அதை ஊரவைக்க உபயோகித்த

வேப்பெண்ணெய்யை சொட்டு சொட்டாகவிட எட்டி விதை எரிந்து கீழ் சுடர் தைலம் விழும். இதைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதைக் காதில்விட வலி நிற்கும். வலியுடன் வரும் சீழும் நிற்கும்.

இப்படிக் காதில்விடும் திரவங்களை மறுதினமோ அல்லது வலி நின்றவுடனேயோ பஞ்சால் துடைத்துவிடுவதுதான் நல்லது. காதைச் சுத்தமாகத் துடைத்துப் பஞ்சு செருகிக் கொள்வது மறுபடி வலி அண்டவிடாது. காதைச் சுற்றி வேப்பெண்ணெய், கற்பூர தைலம் இவைகளில் ஒன்றைத் தடவித் தவிடு வறுத்தோ கம்பளிக்குச் சூடு காட்டியோ ஒத்தடம் கொடுப்பது, ஆமணக்கிலை, முருங்கை இலை, வில்வ இலை இவைகளை வேப்பெண்ணெய் அல்லது சிற்றுமணக்கெண்ணெய் விட்டுப்பிசறி பானையிலிட்டு வெதுப்பித்து இளஞ்சூடாக ஒத்தடம் கொடுப்பது நல்லது.

தேகப்பயிற்சியின் அளவு

உடலில் லேசாக நெய்ப்பு ஏற்படும்படி எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு தினமும் காலையில் தேகப்பயிற்சியைப் பழக்கமாகக் கொள்வது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியம் என வற்புறுத்துகிறார் வாக்படர் என்ற ஆயுர்வேத நூலாசிரியர். தேகப்பயிற்சி செய்வதிலும் நிதானமும் ஒழுங்கும் தேவை. அளவுக்கு மீறி தேகப்பயிற்சி செய்பவன் சாகசக்காரன். அவனுக்கு களைப்பு சீக்கிரம் ஏற்பட்டு விடும். தேகப்பயிற்சிக்கு ஏது அளவு? உடல் எந்த அளவு தேகப்பயிற்சியைத் தாங்குமோ அதில் பாதி அளவுக்குள்ளேயே நிறுத்தி விடுவது நல்லது. மார்பிலும் மூக்கிலும் பூட்டுகளிலும் கக்கங்களிலும் நெற்றியிலும் வியர்வை ஏற்பட்டதும் நிறுத்தி விடலாம். தேகப்பயிற்சியை முதல் முதலாகத் துவக்கியவர்களுக்கு ஒரு சில விநாடிகளுக்குள்ளேயே இந்நிலை ஏற்பட்டு விடக்கூடும். அவர்கள் தேகப்பயிற்சியின் அளவைச் சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்துவது தான் நல்லது. தேகப்பயிற்சி செய்யும் நாட்களில் வரண்ட உணவு அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. தேகப்பயிற்சியால் கொழுப்பு அதிகம் செலவாகி உடலில் காங்கையும் இளைப்பும் அதிகமாகுமாதலால் அதை மாற்ற நெய்ப்புள்ள உணவு சேர்ப்பது நல்லது. நோயாலோ அதிக வேலையாலோ உடல் களைத்திருக்கும்போதும் அஜீர்ணம் உடல் பிடிப்பு உள்ள போதும் பயிற்சி செய்யக்கூடாது. கோடையிலும் கடும் காற்றடி காலத்திலும் குறைந்த அளவில் செய்தால் போதும்.

நோய் தீர்ப்பதில் இறைவனின் அருள்

தீராத நோயும் இறைவனின் அருளாலும் பெரியோர்களின் ஆசியாலும் தீர்ந்ததென உணர்ச்சியுடன் கூறுபவர்களைப் பார்க்கிறோம். இது காக்காய் உட்கார்ந்ததும் பனம்பழம் விழுந்ததும் என்பதுபோல் நிகழ்ந்ததா? அல்லது இந்த அருளாசிகளுக்கும் நோய் தீர்ந்ததற்கும் காரிய காரணத் தொடர்பு உண்டா? என்று அறிய ஆவல் எழும். ஈசனின் திருவிளையாடலில் காரியக் காரணத்தொடர்பு அறிய முடியாதது. அதுதான் அதன் தனிப்பட்ட தன்மை.

அகடிதகடனா படீயஸீ மாயா: நடக்க முடியாததை நடத்துவதில்தான் இறைவன் திறமை வெளிப்படுகிறது. பெரியோர்களின் ஆசியும் அந்த இறைவனின் லீலையின் பிரதிபிம்பமே. அப்படியாயின் இறைவனின் அருள் எல்லோருக்கும் ஒரேவிதமாய் இருக்கவேண்டுமே? இறைவனுக்கும் பக்ஷபாதமா?

விதியை வெல்ல யாராலும் முடிவதில்லை. இறைவனும் அந்த நியதியில் பொதுவாகக் குறுக்கிடுவதில்லை. கண்டம் என்ற ஓர் நிலை உண்டு. அகாலமிருத்யு என்பர் இதை. இதில் மதில்மேல் உள்ள பூனை நிலையில் உள்ளதைச் சாதகமாக்க இறைவன் அருள் பெரியோரின் ஆசி உதவுகின்றது. நோயின் கடுமை குறையவும் அது உதவுகிறது இறைவனின் அருள் பெறமுடியும் என்ற நம்பிக்கையும் அதைப் பெறுவதில் உள்ள சிரத்தையுமே அதிக அளவில் நோய் தீர உதவுகிறது. தீவிர சிரத்தையும் பக்தியும் சேர்ந்து செய்யும் எந்தப் பணிக்கும் தனிச் சிறப்பு உண்டு சிரத்தை பக்தியைத் தூண்டுகிறது. பக்தி உள்ளத்தைத் தெளிவாக்கிக் கலக்கத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது. கலக்கம் தெளிந்ததுமே நோய் லேசாகிவிட்ட உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. நம்பிக்கை உறுதிப்படும்போது தேகத்தில்தானே ஒரு புத்துணர்ச்சியும் சக்தியும் வளர்கிறது. சக்தியும் உணர்ச்சியும் உந்தும்போது எல்லா உறுப்புகளும் தாமே சரிவர வேலை செய்யத் தொடங்குகின்றன. பலவீனமான நிலை இருந்தாலும் மன நிம்மதி ஏற்படுகிறது அமைதியின் மூலம் இதயத்துடிப்பு தானே சமநிலை அடைகிறது. வேண்டுமளவு உணவை உடல் விரும்பி ஏற்கிறது. எத்தனை கடுமையான நோயானாலும் இந்தத் தெளிவால் சற்று கடுமை குறைகிறது. ஆகவே மனிதன் மனத்தில் உதிக்கும் பக்தி உணர்ச்சியும் நம்பிக்கையுமே இறைவன் அருள் செயலாற்ற வசதி செய்து தருகிறது என்றுகூடக் கூறலாம். பக்தியும் சிரத்தையும் ஆத்மாவிற்கான மருந்து. இதனால் கிடைக்கும் தெளிவும் அமைதியும் மனத்திற்கு மருந்து. அதனால் பரபரப்பும் களைப்பும் நீங்குவது உடலுக்கு மருந்தாகிறது ஆகவே பக்தியும் சிரத்தையும் உள்ள மனமே இறைவனின் அருளை ஏற்க முடிகிறது. இதுவே இறைவனுக்குப் பக்ஷபாதம் மாதிரி உள்ள தோற்றத்தைத் தருகிறது.

———

ஒரு ஆண்டில் இரண்டு வயது

ஒரு ஆண்டு நிறையும் போது ஒரு வயது நிரம்புகிறது. இது கணக்குக்காக ஏற்பட்டது. ஆனால் இந்தக் கணக்கைப் புறக் கணித்து வயதை நீட்டவும் குறைத்துக் கொள்ளவும் முடியும். எழுபது வயதான ஒருவரைப் பார்க்கும்போது அத்தனை வயதானதாகத் தோன்றாது. 50 – 55 என்றே தோற்றத்தால் மதிப்பிட முடியும். மற்றவருக்கு வயது 45 – 50 தானிருக்கும். தோற்றத்தில் 60 - 65 மதிப்பிடக்கூடும். இந்த வேறுபாட்டிற்குக் காரணம் நமக்கு எளிதில் புரியக்கூடும். வாழும் வகை அறிந்தவர் முதல்வர். அறியாதவர் பின்னவர்.

வாழ்வை அமைதியாக நிதானமாக அமைத்துக்கொள்ள இன்றுள்ள சூழ்நிலை உதவவில்லை. மனத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புரட்சிக் கருத்துக்கள் உள்ளத்தில் பரபரப்பை அல்லும் பகலும் வளர்த்து விடுகின்றன. ரயிலும் காரும் கடிகாரமும் உடலைப் பரபரப்புமிக்க சூழ்நிலையில் விரட்டி அடிக்கின்றன. அமைதியற்ற ஒலிமிக்க ஒளிமிக்க சூழ்நிலை கண் காது முதலிய புலன்களை அயர்வுறச் செய்கின்றன. ஆகவே மனிதன் விரும்பினாலும் முயன்றாலும் வாழ்வில் அமைதி கிடைக்காது. ஆகவே ஆண்டுக்கு ஒரு வயது என்ற நிலைமாறி ஆண்டுக்கு இரண்டு வயது தோற்றத்தில் கூடி விடுகின்றது. குழந்தைகளின் மனப்பாங்கிலும் சரீர வளர்ச்சியிலும் இந்த துரிதப்பான்மையைக் காண்கிறோம். வயது முப்பதை எட்டும் போதே நம் உடலில் யௌவனம் முடிந்து விருத்தாப்பியம் நெருங்குவதை உணர ஆரம்பித்துவிடுகிறோம்.

உடல் தளர்ச்சி அடைவதைக் குறிப்பவை நரையும் திரையும். கேசங்கள் வெளுப்பதும் மேல் தோல் சுருக்கமடைந்து ஒளி மங்குவதும் மூப்பின் முன் குறி. நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமும் எனக் கிடுகிடெனப் பாலியத்தில் வளர்ந்த உடல் 25 வயதிற்கு மேல் யௌவனத்தில் வளர்ச்சி நிலைத்து ஒரே சீராக 20 – 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்திருந்து பிறகு பால்யத்திற்கு எதிர் மாறாகச் சீராகக் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. யௌவனம் நிலைத்திருக்கும் காலவரை குறைய ஆரம்பித்து விட்டது போல அகாலத்தில் நரையும் திரையும் முன்னோட ஆரம்பித்துவிடுகின்றன. இந்த அகால நரையையும் திரையையும் மூப்பின் அறிகுறியாகக் கருதத் தேவை இல்லை. எனினும் யௌவனம் நிலைத்து நீடித்திருக்காது என்ற ஐயத்திற்கு அகால நரையும் திரையும் இடமளிக்கின்றன.

இன்று அகால நரை மிகவும் பரவலாக ஏற்பட்டிருக்கின்றது. நாகரிக முன்னேற்றமுள்ள நகரப் புறங்களில் இது அதிகம் காண்கிறது. ரக்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு, ஹிருதய நோய் போல இதுவும் யுவர்களைப் பீடிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது.

சில குடும்பங்களில் வமிச பரம்பரையாகவே இளம் வயதில் நரை ஏற்படும். இது தேகவாகு - பாரம்பரியத்தை யொட்டியது. இதற்கும் சிகித்ஸை ஓரளவு தான் பயன்படுகிறது. வயது முதிர்ந்து வரும் நரைக்கும் சிகித்ஸை அதிகம் பயன்படுவதில்லை. இவ்விரண்டிலும் கருமையைப் பாதுகாக்கச் செயற்கைக் கருநிறப் பூச்சுகள் தான் இன்று அதிகம் வழக்கிலுள்ளன.

இளம் வயதில் ஏற்படும் நரைக்குக் காரணம் என்ன? கேச பூமி எனப்படும் மயிர்க்கால்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ள தோலின் பாதுகாப்பு குறைவதால் நரை ஏற்படுகிறது. ரக்தக் குறைவால் சோகை ஏற்பட்டுத் தோல் வெளுப்பது போலக் கேசமும் வெளுக்கிறது. தோலின் நிறத்தையும் மென்மையையும் நெய்ப்பையும் பொலிவையும் பாதுகாப்பவர்களுக்கு முடிமயிர் நரைப்பதில்லை. தோலின் பாதுகாப்பில் காட்டும் அசிரத்தை முடியை நரைக்கச் செய்கிறது. தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாவதால் மயிர்க் கால்களில் அழற்சி ஏற்படுகின்றது. அதனால் கேசம் நரைக்கிறது. தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாகப் பல காரணங்கள் உண்டு. உடலில் காங்கை அதிகமாவதற்குக் காரணமாகும் அனைத்தும் இதற்கும் காரணமாகின்றன. மன உணர்ச்சிகளில் கோபம், சோகம், பயம், தாபம், கவலை இவை அனைத்தும் மற்ற ஏனைய மன உணர்ச்சிகளும் உடற்சூட்டை அதிகப்படுத்துபவை. இவ்வுணர்ச்சிகளுக்குத் தக்க போக்குக்காட்டி அடிக்கடி கவனித்து சமனமடையச் செய்வதால் இந்த காங்கை நிலைக்காமல் அடங்கி விடுகின்றது. உணர்ச்சிகள் அவ்வப்போது அடங்காமல் நிலைத்து விடுமேயானால் காங்கையும் நிலைத்து விடுகின்றது. காங்கை கேச மூலங்களில் அழற்சி ஏற்படுத்தி நரைக்குக் காரணமாகிறது.

உடலும் மனமும் தனித்து இயங்குபவையல்ல. ஒன்றில் ஏற்படும் தாபம் மற்றொன்றிலும் எளிதில் பரவி விடும். மனத்தில் தாபம் அதிகமாகாமல் பாதுகாக்க உடலில் தாபம் ஏறாது. உடலில் தாபம் அதிகமாகாமல் பாதுகாக்க மனத்தில் சூடு நிலைக்காது. ஆகவே மனத்தின் அமைதியைப் பாதுகாப்பதைப்போல வாரம் ஒருமுறையாவது அப்பியங்கம் செய்து கொள்ளுதல், மாதம் ஒரு முறையோ இரு மாதங்களில் ஒரு முறையோ வயிற்றைச் சுத்த மாக்கிக்கொள்ளப் பேதிக்குச் சாப்பிடுதல், இரவு படுக்குமுன்

உள்ளங்கால்களுக்கு எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து விடுதல் முதலியவை உடலைக் கட்டுக் குலையாமல் பாதுகாப்பதுடன் தோல் மென்மையாகவும் காந்தியுடனும் இருக்கவும் கேசங்கள் கறுத்துச் செழுமையுடன் வளரவும் உதவுகின்றன.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதன் அவசியத்தை அடிக்கடி வற்புறுத்த நேர்கிறது. இக்காலத்தில் சில டாக்டர்கள் கூட இது ஒரு எண்ணெய்ச் செலவே தவிர வேறு பயன் தருவதல்ல என்று கூறுகின்றனர். நாம் உஷ்ண தேசவாசிகள். பல்லாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக நம் தேசத்து சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப நன்மைதரக் கூடியதென அனுபவத்தில் கண்ட உண்மைக்கும் பிறரது ஆலோசனையை எதிர்பார்த்து நிற்கும் அவலநிலை ஏற்பட்டுள்ளது. வெளிநாட்டினருக்கு இத்தகைய பழக்கங்களைப் பற்றி அனுபவமில்லை. ஆகவே வெளிநாட்டில் விஞ்ஞானிகள் இதுபற்றி ஆராய வாய்ப்பு பெறவில்லை, நம் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் மேனாட்டு விஞ்ஞானிகள் சென்ற பாதையில் செல்பவர்களே தவிர நம் நாட்டுப் பழக்கத்தில் மதிப்புடன் ஆராயப் புகுவதில்லை. ஆகவே வெளிநாட்டில் இல்லாத பழக்கம் நன்மை தராது என்ற மூட நம்பிக்கையே எண்ணெய்க் குளியே வேண்டாம் எனக் கூறச் சொல்கிறது. "சனி நீராடு" என்ற மூதோர் வாக்கு இன்றும் நல் வாக்கே.

தோலின் பாதுகாப்பில் சிறந்த உபாயம் எண்ணெய்க்குளி. மூப்பின் மற்றோர் குறியான திரையை இது வராமல் தடுக்கிறது. தோலுக்கு எண்ணெய்ப் பதமிடுவது போல மயிர்க் கால்களுக்கு எண்ணெய் பதமிடுவது அகால நரையைத் தவிர்க்கின்றது. கேசங்கள் வரண்டு சிக்குப் பிடிக்காமலும் அழுக்கடைந்து நாற்ற முறுமலும் பழுப்பு செம்பட்டை அடையாமலும் இருக்கக் கேசங்களுக்கு எண்ணெய் தடவி வாரி விடுகிறோம். இதில் கவனிக்கத் தக்க அம்சம் "ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவக்கூடாது. தலையில் ஈரம் உலர்ந்த பின்பு தான் எண்ணெய் தடவ வேண்டும், எண்ணெயை லேசாகவாவது தடவிக்கொண்ட பின்னர் தான் தலை முழுக வேண்டும்" என்பதே. ஈரத் தலையில் எண்ணெய் தடவுவதும் எண்ணெய்ப் பசையற்ற நிலையில் ஸ்னானம் செய்வதும் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியைத் தருகின்றன. நரைக்கும் அஸ்திவாரமிடுகின்றன:

கண் காது மூக்கு நாக்கு தோல் என ஐம்புலன்கள். இவைகளில் கண்களுக்கும் நாக்குக்கும் மூடி உண்டு. அவைகளை உபயோகிக்க விரும்பாவிட்டால் மூடிக்கொண்டு விடலாம். மற்ற

மூன்றும் அவ்விதம் தம்மைப் பாதுகாக்க முடியாத நிலையில் உள்ளன. காதும் மூக்கும் தோலும் வெளி சீதோஷ்ண நிலைக் கேற்பத் தாமும் மாறிச் சீதோஷ்ண நிலைகளைத் தாங்க வேண்டிய நிர்பந்தமுள்ளது, திடீரென சீதோஷ்ணங்கள் மாறும்போது துர் பலமான நிலையில் இவை நோய்வாய்ப்பட நேரிடுகின்றது. காதில் குத்துவலி, சீழ், அழற்சி, மூக்கில் சளி, அடைப்பு, நீர்கோர்வை, கனம் முதலியவை இந்த சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மைக் குறை வால் ஏற்படுபவை. தோல் வெளியில் சீதோஷ்ண மாறுதலுக் கேற்ப உடலில் சீதோஷ்ணங்களை மாற்றித் தருவதில் முக்கிய பணியாற்றுகிறது இந்த சக்தி இதற்கு எண்ணெய்க்குளி ஒன்றி லேயே கிடைக்கின்றது.

இப்படித் தோலைப் பாதுகாப்பதால் திரையையும் கேச பூமி யைப் பாதுகாப்பதால் நரையும் சிறு வயதில் ஏற்படாமல் தவிர்க்க முடியும். இவ்விரண்டும் எண்ணெய்க் குளியால் நிறைவேறு பவை. எண்ணெய்க் குளியின் மூலம் ஆண்டுக்கு இரண்டு வயதாவதைத் தடுக்கலாம். யௌவனம் நீடித்து மூப்பு தள்ளிப் போவதற்கும் நம் தேசத்தினர் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டு களின் அனுபவத்தில் கைகண்ட உபாயம் இது.

மழை - குளிர் காலத்தில் உணவின் அமைப்பு

எல்லா பருவ காலத்திலும் ஒரே சீரான உணவை உடல் ஏற்பதில்லை. ஒரு பருவத்தில் ஒத்துக்கொள்வது மற்றொரு பரு வத்தில் ஒத்துக்கொள்ளாது. உணவின் வேளை, நேரம், சீதோஷ்ணம், அளவு இவ்வளவிலும் தக்க மாறுதல்களை ஏற் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மழை குளிர் காலத்தில் வெளியில் சீதளமதிகமாவதால் குடலினுள்ளும் இரைப்பையிலும் சிறிது தாபநிலை மாறுபடும். மழை காலத்தில் பசி அதிகமிராது. கனமான உணவு ஜீர்ணமாகாது. ஆகவே புது தான்யங்களைச் சமைத்து உண்ணக்கூடாது. பச்சையாக காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. பழகிய தான்யங்கள், காரம் அதிகமுள்ள உணவு வகை, நன்கு வெந்து தாளிதம் செய்த காய்கறிகள் நல்லவை. நெய்ப்பு அதிகமுள்ள உணவு ஏற்கத் தக்கதல்ல.

பனி காலத்தில் வெளியிலுள்ள சீதளம் வயிற்றில் தீபன சக்தியை அதிகம் தூண்டும். நல்ல பசி ஜீர்ணசக்தி இயற்கை யாகவே அதிகமாக இருக்கும். ஆகவே இனிப்பு புளிப்பு உப்பு சுவை உள்ள உணவு, கோதுமை உணவு, கருப்பஞ்சாறு, பருப்பு வகை, நெய்ப்பு அதிகமுள்ள பணியாரங்கள் இக்காலத்திற் கேற்றவை. இது அளவில் சற்றுக் கூடுதலாகவே உணவு ஏற்கக் கூடிய காலம்.

குழந்தை வளர்ப்பு

(கௌமாரபிருத்தியம்)

ஆஸனவாய் நோய்கள்

1. நிருத்த குதம்: ஆஸனவாய் அடைப்பு. தேகத்தில் வெளிப்படையாக நடைபெறும் கருமங்களைச் செய்யும் அவயவங்களைக் கர்மேந்திரியங்கள் என்று கூறுகிறோம். மேல்வாய், கீழ் வாய், கை, கால், மூத்திர நாளம் என்ற ஐந்து கர்மேந்திரியங்களில் மேல்-கீழ்வாய்கள் அதிக முக்கியத்துவம் கொண்டவை. உடலுக்குள் உணவைச் செலுத்துவதால் மேல்வாய்க்கு முக்கியத்துவம். உடலிற்குத் தேவையில்லாததாகி, உள்ளே தங்கினால், கெடுதியைச்செய்யும் மலத்தை உடலிலிருந்து வெளிப்படுத்துவதால், கீழ்வாய்க்கு முக்கியத்துவம். உணவு அருந்தாமல் சில நாட்கள் இருக்கலாம். பெரிய விபத்து நேராது. மலம் வெளிவராமல் உள்ளே தங்கத்தங்க பெரிய கெடுதல். ஆதலால் மலம் வெளியாகும் வழி ஆஸன துவாரம் ஒழுங்காய் சீராய் கெடுதலின்றி இருக்கவேண்டும்.

ஆஸனதுவாரத்தின் வெளிப்புர அமைப்பில் கோளாறு பிறவியிலேயே ஏற்படுவதுண்டு. வெளிதுவாரம் உள் சதையினால் அடைப்பட்டு இருக்கும். குழந்தை ஜனனமான உடன்காவில் "காடி கழிதல்" என்று சொல்லப்படும் முதலாவது மலப்பிரவிருத்தியே ஏற்படாது. இந்த வியாதியை "நிருத்தகுதம்" என்று சொல்லுவார்கள்.

பூர்ண நிருத்தகுதத்துடன் சிசு ஜனனமாவது மிக மிகக் குறைவு. பதினாயிரத்தில் ஒன்று. அப்படியிருப்பினும் சிறிதும் கவலைக்கு இடமில்லை. வெளியில் சஸ்திர சிகித்ஸைசெய்து ஆஸன துவாரத்தை எளிதில் முற்றிலும் நேர்செய்து விடலாம். பிறந்த உடன் ஆஸனதுவாரம் சரியாயிருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டியது அவசியம். முற்றிலும் அடைபட்டிருப்பின் தாமதமின்றி ரண வைத்தியரிடம் எடுத்துச்செல்லவேண்டியது.

2. ஸங்குசித குதம்: ஆஸனவாய் சுருங்கல். முற்றிலும் குதுதுவாரம் அடைபடாமல் குதத்தின் உள்புரத்தில் சுற்றிலும் உள்ள வளிகள், சிறிது அதிக வளர்ச்சியடைந்து, அல்லது கடின

மாகியிருப்பின் துவாரம் சுருங்கி நிற்கும். இதை "ஸங்குசித குதம்" என்று கூறுவர். இது ஸாதாரணமாய் அந்த இடத்தில் கபத்தின் ஆதிக்கத்தினால் ஏற்படுகிறது. மலதுவாரம் ஒடுங்குவதால் மலம் திரிபோல் புழுக்கைபோல் ஆகும். மிகக்கஷ்டப் பட்டு வெளிப்படும். குழந்தையின் மேல்குடல் முக்கித்தள்ள முயலும். குதவளி அதிகம் பெருத்துத் துவாரம் மிகவும் சிறுத்துப் போயிருந்தால் மலம் வெளிவர மிகக் கஷ்டமாகும். ஆஸன வாயில் புண் வேக்காடுகள் வரும்.

ஸங்குசிதகுதம் எனப்படும் ஆஸனவாய் சுருக்கம் "பல வர்த்தி" "பஸ்திகள்" ஆஸன துவாரத்தில் காலை மாலை குழந்தை வைத்திய நிபுணர்களைக்கொண்டு செய்விப்பதால் சுமார் ஒரு வாரத்தில் பூர்ண குணமடைந்துவிடுகிறது.

குதபாகம்: ஆஸனவாய் வேக்காடு. பித்ததாது – ரக்த தாதுக்களுடைய கெடுதியினால் குழந்தையின் ஆஸனத்தின் உள்–வெளிப்புரத்தில் புண் வேக்காடு உண்டாகிறது. பிரவாஹிகா (வயிற்றுக்கடுப்பு) அதிஸாரம் கிரஹணீ, பாண்டு, அர்சஸ் (மூல வியாதி) பகந்திரம் (பவுத்திரம்), ராஜயக்ஷ்மா, பிரங்கம் (ஸிபிலிஸ்) மதுமேஹம், சரும ரோகங்கள் மூத்திர கிருச்சிரம் இதுபோன்ற வியாதிகளில் ஆஸனவாயில் வேக்காடு அரிப்பு புண்கள் உபத்திரவங்களாய் பெரியோர் – சிறுவர் – குழந்தைகள் எல்லோருக்கும் சம்பவிக்கக்கூடியவை. இளங்குழந்தைகளுக்கு ஆஸனவாய் அமைப்பு சீராயிருந்தாலும், தாயாரின் ஆஹாரத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளினால், பெற்றோரின் ரக்ததோஷம், சர்மநோயினால் குழந்தையின் ஆஸனம் புண்ணாகலாம். ஆனால் அதிகமாய் ஏற்படுவது – குழந்தைக்குப் பிரவாஹிகை நாள்பட்ட அதிசாரம் இந்த இரு வியாதிகளுக்குப் பிறகுதான். அஜீர்ணத்தினால் – மலச் சிக்கலும் மலத்தின் பேதியும் மாறி மாறி வருவதுண்டு. இதில் அஜீர்ணக்காரணத்தைக் கவனியாமல் அதைப் போக்காமல், மல பந்தம் வந்தால் உடனே பேதிக்கு மருந்து, மலம் பேதியானால் உடனே கட்டு மருந்து கொடுத்தால், மூலகாரணத்தைக் கவனிக்காமல் செய்யும் விபரீதமான சிகித்ஸையினாலும் ஆஸனவேக்காடு அவசியம் வரும்.

குழந்தைத் தருணத்தில் மேல் வாய்புண்ணைவிட ஆஸனவாய் புண் சொஸ்தமாவது அதிக சிரமம், தாமதமாகலாம். மலம் அடிக்கடி வெளியாகிற வழி. சிறு குழந்தைகளுக்கு அடிப்புரம் தரையில் அதிகம் உரைவதால் வெளி அழுக்கு அதிகம் ஆஸன வாயில் சேரக்கூடிய இடம். இதனால் புண் ஆற சிறிது தாமதம்.

புண்ணில் அரிப்பு அதிகமிருக்கும். புண்ணில் சுற்றிக்கூட நல்ல சிவப்பு நிறம். மத்தியில் சிலருக்கு சிறிது வெண்மை கலந்த புள்ளி நிறம். சில இடத்தில் கசிவு இருக்கும். குழந்தை அடிக்கடி சொரிந்து தேய்த்துக் கொண்டு அந்தக் கைவிரலை வாயில் வைத்துக் கொள்ளுவதால் வாயிலும் புண் வரலாம்.

சிகித்ஸை

மேலுக்கு அலம்ப கஷாயம்: மஞ்சள், மரமஞ்சள், வேப்பம்பட்டை, கடுக்காய், சரக்கொன்னைமரப்பட்டை, ஜாதிப்பூ கொடியின் இலை, வேப்பிலை, அத்தியிலை, இவைகளில் கிடைக்கக் கூடிய ஏதாவது 2–3–4 சரக்குகள் சேர்த்து செய்துள்ள கஷாயத்தினல் புண்ணை அலம்பவும். மலப்பிரவிருத்தி ஆன ஒவ்வொரு தரமும் இக்கஷாயத்தினல் ஆஸனத்தை சுத்தம் செய்யவும். மிக இளங் குழந்தையாயின் இந்த கஷாயத்தில் பஞ்சை நனைத்து துடைக்கவும். டெட்டால் முதலிய புண் அலம்புவதற்காக உபயோகிக்கப்படும் திரவங்களைப் பார்க்கிலும் இந்த கஷாயத்தினல் குழந்தைப் புண்ணை அலம்புவதில் நல்ல குணம் சீக்கிரம் தெரிகிறது. அநுபவம். ரக்தத்திற்கும் பித்தத்திற்கும் இக்கஷாயம் எடுத்தது. அவைகளை சமனம் செய்வதே புண் சிகித்ஸையில் முக்கியம்.

மஹாதிக்தக கிருதம் என்ற நெய்யை ஆஸனத்தில் எப்பொழுதும் இருக்கும்படியாக அடிக்கடி தடவிக் கொண்டிருக்கவும். பிரங்கத்தினல் (ஸிபிலிஸ்) வந்திருந்தாலும் சரி. எப்பேர்ப்பட்ட ஆஸன வேக்காடும் சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமாகிவிடும். மஹாதிக்த கிருதம் வீட்டில் செய்து கொள்ளுவது கடினம். வைத்தியரிடம் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

கடுக்காய், மாசிக்காய், அதிமதுரம், பொரித்தபடிக்காரம் அன்னபேதி இவைகளுடைய ஸூக்ஷ்ம சூர்ணத்தை நெய், தேங்காய் எண்ணெய் வெண்ணெய் ஏதாவது ஒன்றில் குழைத்துத் தடவலாம்.

உள்மருந்து

குதபாகத்திற்கு மூலகாரணம் பித்தமும் ரக்தமும் மஹாஸ்ரோதஸ்ஸில் சிறுகுடல் பெருங்குடல் பகுதியில் கோளாறு செய்வது. ஆதலால் பித்த ரக்த சமனத்திற்கு உள்ளுக்கு மருந்து தாய்க்குப் சேய்க்கும் அவசியம். தாய்க்குப் பத்தியமும் அவசியம்.

தாயார் முதலில் ஒரு விரேசனம். 4 தரம் மலப்பிரவிருத்தி யாகும்படி. ஆமணக்கெண்ணெயும் பசுவின் பாலும் கலந்து சாப்பிடவும்.

1. நன்னாரிவேர், விளாமிச்சம்வேர், சந்தனம், அதிமதுரம், வேப்பம்பட்டை, சரக்கொன்னைமரப்பட்டை, சீந்தில் கொடி, திராக்ஷைப்பழம் இந்த 8 சரக்கையும் சேர்த்துக் கஷாயம், அல்லது.

2. சீமை நிலவேம்பு, நாட்டு நிலவேம்பு, கடுகுரோகிணி, சீந்தில்கொடி, பர்ப்பாடகம், திராக்ஷை, அதிமதுரம், நெல்லிக்காய், இந்த 8-ன் கஷாயம் சாப்பிடவும். தாயார் 1 வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ். குழந்தைக்கு வயதை அநுஸரித்து $\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$ அவுன்ஸ். பால் கலந்து கொடுக்கவும்.

வைத்தியரின் பார்வையில் இருந்துகொண்டு மஹாதிக்தக கிருதம் மகாதிக்தக கஷாயம் கந்தக ரஸாயனம், ஸூதரஸாரம் கர்ப்பூர சிலா காஸீஸம் இந்த மருந்துகளுடைய உபயோகத்தினால், மேல் வாயிலிருந்து கீழ்வாய் வரையில் மஹாஸ்ரோதஸ்ஸில் உள்ள எவ்வித வேக்காடும் புண்ணும் ஆறிவிடும்.

குதப்பிரம்சம்

குதவளி: மலதுவாரத்தின் உட்புரம் சுற்றிலுமுள்ள தசையின் பகுதி – வெளியே நழுவி வருதல் குதப்பிரம்சம். தொடர்ந்து அநுபந்தியாய் இருக்கும் மலபந்தத்தில், குழந்தை முக்கி முக்கி மலத்தை வெளிப்படுத்துவது நீடித்தால், குதவளி துர்ப்பலமாகி, மலத்திற்குப் பிறகு வெளியில் பிதுங்கி வரும். கடுமையான பிரவாஹிகா அதிஸார ரோகங்களின் இறுதியில் உபத்திரவமாய் சில குழந்தைகளுக்கு ஆஸனம் வெளியே தள்ளும். 2 முதல் 5,6 அங்குலம் கூட வெளிவரும்.

இது ஒரு கடுமையான நோய்தான். பார்ப்பவருக்கும் மனோ வேதனை தரும். ஆனால், சொஸ்தமாகக் கூடியதே. சிலருக்கு அதிக நாட்கள் பிடிக்கும். பத்தியமும் பராமரிப்பும் நன்றாய் தேவை.

சிகித்ஸை

சிகித்ஸை: பூராவும் குழந்தை வைத்திய நிபுணரிடம் முதலில் காண்பித்துதான் செய்து கொள்ள வேண்டும். இதில்

சஸ்திர சிகித்சை பொதுவாய் தேவைப்படுவதில்லை. அதிக நீளம் வெளிவராததும், ஆரம்ப நிலையில் உள்ளதும் ஆன குதப்பிரம்சத்தில், குழந்தையை மல்லார்ந்து படுக்க வைத்து, முதுகெலும்பின் கீழ்பக்கம் கைகொடுத்து ஆஸனத்தைக் கொஞ்சம் தூக்கிப்பிடித்துக் கொண்டிருந்தால், வெளிவந்த குதம் தானுகவே உள்ளே சென்றுவிடும். பிறகு மலம் பேதி யாகாமல், ஆனால் ஸ்ரய்ஸனமாக - வழவழப்பாக முக்காமல் வெளியாகும் வண்ணம் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இதற்கு லிக்பிட் பாரஃபின் (Liq Paraffin) இஸ்கோல் விதை ஸப்ஜாவிதை ஜலம் இவைகளின் பானம் நல்ல உபகாரம். குடலுக்கு பலம் பொது புஷ்டியும் ஔஷதத்தினாலும் உண வினாலும் நன்கு வளரச் செய்தால், சில நாட்களில் தானுக சரியாகிவிடும்.

ஸுசுருதாசார்யர் என்று பிரஸித்தரான ஆதிரண வைத்திய நிபுணர் குதம் நழுவி வெளியில் வராமல் உள்ளேயே அதை நிறுத்திப் பிடிக்க, மல துவாரத்திற்கு வழி விட்டு, தோலினால் ஒரு வகைக்கட்டு புட்டங்கள் சுற்றிப் பட்டியாகக் கட்டும்படி உபதேசிக் கிறார். இந்த பந்தனத்திற்கு கோபண பந்தனம் என்று பெயர். இக்காலத்திலும் இலாஸ்டிக் ரப்பரினால் இந்தப் பட்டி கட்டல் செய்யப்படுகிறது. இப்பொழுது எலெக்டிரிக் ஊசியினால் குதவளி சீக்கிரம் சுருங்கும்படியான உபாயமும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

மூஷகப்பிரயோகம்

வெளி வயல் வளைப்பொந்துகளில் வசிக்கும் எலிகளின் மாம்ஸம் மாம்ஸத்தின் கொழுப்பு இவைகளினால் ஆஸனப் பக்கத்தில் ஒத்தடம் போடுவது, தடவுதல், வாதஹரமான தசமூலாதிகள் சேர்த்து தைலம் கிருதம் தயாரித்து உள்ளுக்கும் கொடுத்து, மேலுக்கும் தடுவதலால் நாள்பட்ட குதப்பிரம்சம்கூட நிவிருத்தியாகி விடும்.

பொதுவாய் எல்லா மாம்ஸ - கொழுப்புகளுக்கும் வாயு சமனம் செய்யும் குணம் உண்டு. ஆனாலும் நழுவிய குதத்தை நழுவவிடாமல், உள்ளே பிடித்து அபான வாயுவை அங்கு சீராக்கும் தனிப்பிரபாவம், கேவலம் எலியின் மாம்ஸத்திற்கும் கொழுப்புக்கும் மட்டும் இருக்கிற விசேஷத்தை, ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள்.

உணவுப் பொருள் :

பலா

மிகப்பிரசித்தமான முக்கனிகளில் இது ஒன்று. வாழைப் பழமும் மாம்பழமும் மற்ற இரண்டாகும். சில முக்கிய உற்சவ தினங்களில் அம்பாளுக்கு முப்பழ அர்ச்சனை செய்விப்பதுண்டு. இந்தியாவெங்கிலும் கிடைக்கும். எனினும் கேரளத்தில் உணவில் இதற்கெனத் தனி இடம் உண்டு. காய்ந்ததாகவும் பச்சையாக வும் இதன் பழத்தை ஆண்டு முழுவதும் கேரளவாசிகள் உபயோ கிக்கின்றனர். பாயசமும் வறுவலும் பட்சணங்களும் இதிலிருந்து தயாரிக்கின்றனர். மற்ற தேசத்தினர் இதனைப் பழமாக அப் படியே சாப்பிடுகின்றனர். ஆசினிப் பலா, கூழைப் பலா, வருக்கைப் பலா என பல பேதங்களுண்டு.

தமிழில் சக்கை பலவு பனசம் வருக்கை என பலபெயர் களுண்டு. ஸம்ஸ்கிருதத்தில் பனஸம், மலையாளத்தில் பலாவு சக்கை, தெலுங்கில் பனஸ, கன்னடத்தில் ஹலஸு, ஹிந்தியில் கடஹல், வங்காளியில் காண்டால், மஹாராஷ்டிர குஜராத்தி களில் பணஸ், ஆங்கிலத்தில் Indian Jack Fruit, லாடினில் Artocarpus Integrifolia.

இதன் பிஞ்சுக்காய் கறிகாய் வகையைச் சேர்ந்தது. இதை அரிந்து வேக வைத்துக் கறிகாயாகச் சமைத்துண்பதுண்டு. நாவரட்சியைப் போக்கும். பித்தம் குறையும். ஆனால் அதிக அளவில் சாப்பிட அக்னிமந்தம் வயிற்றுவலி உண்டாகும். சுக்கிலத்தை அதிகப்படுத்தும். முற்றிய காய் ஜீரணமாக மிகத் தாமதமாகும். உடலுக்கு ஆயாசமும் பெருமூச்சும் ஏற்படுத்தும்.

பலா இலையில் உணவை வைத்துத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர மஹோதரம், குன்மம், வயிற்றுவலி தீங்கும்.

இதன் பழம் நல்ல புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது.

பநஸம் சீதளம் பக்வம் ஸ்நிக்தம் பித்தாநிலாபஹம்
தர்ப்பணம் ப்ரும்ஹணம் ஸ்வாது மாம்ஸலம்
ச்லேஷ்மலம் ப்ருசம்
பல்யம் சுக்ரப்ரதம் ஹந்தி ரக்த பித்த க்ஷதவ்ரணாந்

ஆமம் ததேவ விஷ்டம்பி வாதலம் துவரம் குரு
பனஸோத்பவபீஜாநி வ்ருஷ்யாணி மதுராணிச
குரூணி பத்தவிட்காநி ஸ்ருஷ்டமூத்ராணி ஸம்வதேத்
விசேஷாத் பனஸோ வர்ஜ்யோ குல்மிபிர் மந்தவஹ்நிபி:

—பாவப்ரகாசம்

தித்திக்கும் வாதசி லேத்தும பித்தம் உண்டாக்கும்.
மெத்தக்கரப்பான் விளைவிக்கும் — சத்தியமாய்
சேராப்பிணியை எல்லாம் சேர்க்கும் ஒருநொடியிற்
பாராய் பலாவின் பழம்
அள்ளேரு நீள்குடரினப்பான் மலங்கட்டுங்
கள்ளேறு நெஞ்சர் நெஞ்சாங் கல்லகட்டி — னுள்ளே
சலாக்கொட்டையிட்ட சுகந் தானுங் கருக்கும்
பலாக் கொட்டையிட்ட பலன்.

—அகத்தியர் - தேரையர் குணபாடம்

பலாவின் பழுத்த பழத்தைச் சுற்றியிருக்கும் கோதுகளை நீக்கிச் சுளையை மட்டும் சாப்பிடும்போது நல்ல மணமும் ருசியும் பெறுகிறோம். அனுபவமுள்ளவர்கள் தனித்துச் சுளைகளைச் சாப்பிடாமல் சாப்பாட்டின் நடுவே சேர்த்துச் சாப்பிடுவர். இது ஜீர்ணமாவதற்கு மிகத்தாமதமாகக் கூடியது. அத்துடன் அதன் பிசிபிசிப்பு குடலில் அதிக நேரம் ஏதேனும் ஒரு பக்கத்தில் தங்கி நிற்கச் செய்து பொருமல் வாந்தி பேதி அளவிற்குக் கொண்டு விட்டுவிடும். ஆகவே உணவின் நடுவில் சேர்த்துக்கொள்வது, நெய், தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, சர்க்கரை வெல்லம் சேர்த்துப் பாயசமாக்கிக்கொள்வது, சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு வைப்பது போன்றவை அனுபவஸ்தர்கள் அதன் குறையைத் தவிர்க்கச் செய்துகொள்ளும் உபாயங்கள். இத்தகைய பாது காப்பின்றி சாப்பிடுபவர் நல்ல ஜீர்ண சக்தி இல்லாவிடில் சிரமப் படுவதுண்டு. குழந்தைகளுக்கு - அடிக்கடி பசியின்மை, பேதி, வயிற்று உப்புசம் முதலிய நோய்களால் தொத்தரவு அடைபவர் களுக்கு பலாச்சுளை நல்லதல்ல. கரப்பான் நோயுள்ளவர்களுக்கும் ஏற்றதல்ல. மாந்தம் வரும் குழந்தைகளுக்கு மாந்தத்தை வரவழைக்கும் கெட்ட உணவு இது. ஆகவே இதன் இனிப்பும் மணமும் ஆகர்ஷிக்குமளவு, இதன் ஜீர்ணமாகாத் தன்மை பயமுறுத்துவதும் கவனத்திற்கு உகந்தது. ஆகவே அளவுடன், மிதமாய், நெய், தேன் சர்க்கரை சேர்த்து, உணவின் நடுவே

ஜீர்ண சக்தி நன்ருக இருக்கும் வேளையில், சாப்பிடுவதே நல்லது. கேரள தேசத்தில் பழக்கத்திலிருக்கும் பக்குவமுறைகள் மிகவும் உதவக்கூடும்.

கக்குவானிருமலில் கக்குவானின் வேகத்தைக் குறைக்க இதன் சுளைகளை நெய்தேன் கலந்து கொடுப்பது உண்டு. ஆனல் சுவாஸாசயத்தில் திரவக் கபக்கட்டும் வயிற்றில் மந்தமும் இருக்கும்போது இது உசிதமல்ல. சுவாஸாசயம் வரண்டு வரட்டிருமல் மிகவும் பாதிக்கும் வேளைகளில் இதன் உபயோகம் மிகவும் உதவக்கூடும். பளாச்சுளை அதிகம் சாப்பிட்டதால் ஏற்படும் ஜீர்ண உபத்திரவம் வாந்தி பேதி முதலியவைகளில் சுளையைச் சுற்றியுள்ள கோதுகளை அனலில் கருக்கி அந்தக் கரியைத் தேன் விட்டுக் குழப்பிச் சாப்பிட உடன் குணம் தரும்.

சுளையில் உள்ள கொட்டையையும் அதைச் சுற்றியுள்ள கோசத்தையும் அகற்றிய பிறகே சாப்பிட வேண்டும். விதையைச் சுற்றியுள்ள கோசமும் சுளையைச் சுற்றியுள்ள கோதும் ஜீர்ணமாகாமல் வயிற்றில் அடைப்பை ஏற்படுத்தி மிகவும் உபத்திரவிக்கக்கூடும்.

கொட்டையை வறுத்தும் வேக வைத்தும் சாம்பார் முதலியவைகளில் தாஞகப் போட்டும் சாப்பிடுவது பழக்கம். இதுவும் அதிக அளவில் கொள்ளத்தக்கதல்ல. மலச்சிக்கல், வயிறு உப்புசத்துடன் கல்போலக் கனத்தல், குத்துவலி முதலியவைகளைத் தரும். அதிகமாக வறுத்துச் சாப்பிட கள்ளுச் சாப்பிட்டவனுக்குப்போல புளியேப்பம் வரும். வயிறு உப்பி, அள்ளு மாந்தம் போல விலாவில் பிடிப்புடன் சுவாஸ கஷ்டம் ஏற்படும்.

தீபாவளி வருகிறது! ஜாக்கிரதை!!

பண்டிகைக்கான வாழ்த்துக்கள்! கொண்டாடி மகிழுங்கள்! இதைக் கூறும்போதே பண்டிகை மகிழ்ச்சியில் மெய்மறந்து விடாதீர்கள்!! வீட்டிலேயே நல்ல சுத்தமான பொருள்களைக் கொண்டு தின்பண்டங்களைத் தயாரித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. அளவிலோ வகையிலோ குறைந்தாலும் அதில் சுத்தமும் சுகமுமுண்டு. பெரியோர்களின் கவனத்துடனும் மேர்பார்வையிலுமே சிறுவர்கள் மத்தாப்பு கொளுத்தட்டும்.. வெடி வெடிக்கட்டும். உற்சாகம் எல்லையை மீருமல் பார்த்து வெடிகளில் ஆபத்து ஏற்படாதவாறு பாதுகாப்பது அவசியம். வாண வெடிகளின் புகை கண் மூக்கு காதுகளில் அழற்சியை ஏற்படுத்தும். ஒலிமிக்க வெடிகளால் காது ஜவ்வு பொத்துவிடும். கடும் பிரகாசமுள்ள வாணங்கள் கண் நரம்புகளைப் பலவீனப்படுததும். பதட்டமும் ஒட்டமும் அவசரமும் ஆபத்து விளைவிக்கும். கவனமும் நிதானமும் தான் பண்டிகையை மகிழ்ச்சி தரவல்லதாக்கும்.

பற்களும் சுவைகளும்

பற்களுக்கும் சுவைகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. பற்களை உணர்வற்ற பகுதியாகக் கருதக்கூடாது. பற்களின் நடுவிலும் அடியிலும் மிக நுண்ணிய உணர்வுள்ள நரம்புகள் உண்டு. ஆகவே நாம் உண்ணும் உணவு பற்களின் பாதுகாப்பில் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது. கசப்பு துவர்ப்பு காரம் இந்த மூன்றும் பற்களின் நண்பர்கள். உப்பு அதிகமானால் சத்துரு. அளவுடனிருந்தால் நண்பன். தித்திப்பும் புளிப்பும் பற்களுடன் அதிகநேரம் தங்கிவிட்டால் சத்துரு.

வாயில் இனிப்பு பட்டவுடன் அதைக்கரைத்துச் சுவையூட்ட உமிழ்நீர் பெருகுகிறது. அளவில் அதிகமானதும் திகட்டி விடுகிறது. வேறு சுவையுள்ளதையோ ஜலத்தையோ சாப்பிட்டு வாயைமாற்றிக்கொள்ளுகிறோம். இனிப்புள்ள உணவு அதிகநேரம் பற்களிடையே தங்கிவிட்டால் கிருமிகள் தங்குவதற்கும் வளர்வதற்கும் அதுவே உணவாகவும் காரணமாகவும் ஆகிவிடுகிறது. பற்களில் ஊத்தை அதிகமாக இனிப்பு வாயில் அதிகநேரம் தங்குவது முக்கியக் காரணமாகிறது.

நாக்கு நொட்டைபோட்டு ஏற்கும் உப்பும் புளிப்பும் சிறிது நேரத்திற்குமேல் அதிகம் தங்கினால் நாக்கில் புண்ணாகிறது. எகிறுகளிலும் அழற்சி அதிகமாகி கரைந்து விடுகின்றது. பற்களில் கூச்சம் காண்கிறது. எகிறுகளின் பிடிப்பு குறைந்து கிரமமாக ஆட்டம் காண்கிறது. ஆகவேகுறைந்த அளவில் பற்களிடையே உள்ள காரையையும் ஊத்தையையும் அகற்ற உதவும் உப்பும் புளிப்பும் அதிக உபயோகத்தால் அதிகநேரம் தங்குவதால் எகிறுகளின் தேய்விற்கு பற்களின் ஆட்டத்திற்கும் பல் நரம்புகளின் வேக்காளத்திற்கும் காரணமாகின்றன.

கசப்பும் துவர்ப்பும் காரமும் வாயில் போட்டவுடனேயே அதை உட்செலுத்தும் பணியில் வாயின் ஒவ்வொருபகுதியும் ஈடுபடுகின்றன. காரத்தால் ஏற்படும் எரிவும் கசப்பிலும் துவர்ப்பிலும் உள்ள வெறுப்பும் அவைகளை வாயில் அதிகநேரம் வைத்துக்கொள்ள அனுமதிப்பதில்லை. அத்துடன் காரமும் கசப்பும் துவர்ப்பும் அதிகநேரம் தங்கினாலும் நல்லதே. இவை கிருமிகளை வளர அனுமதிப்பதில்லை. பற்களிடையே பிசுபிசுப்பு தேங்குவதைத் தடுப்பதால் ஊத்தை அதிகமாவதில்லை; காரை பிடிப்பதில்லை. வாயில் உள்ள எந்தப்புண்ணும் ஆறுவதற்கு கசப்பும் துவர்ப்பும் உதவுகின்றன. திக்த: ஸ்வயமரோசிஷ்ணு:, பரம் ருசிப்ரத: என்று பழமொழி. உணவில் அதிக ருசியைத் தரக்கூடியது கசப்பு. பற்களைக்கெட்டிப் படுத்தவும் எகிறுகள் இறுகி நோயற்றிருக்கவும் கசப்பும் துவர்ப்பும் அதிகம் உதவுகின்றன.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சௌமிய கார்த்திகை மலர் - 7

நவம்பர் 1969 இதழ் - 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

பிரார்த்தனை	... 241
பத்தியம் எது ? அபத்தியம் எது ?	... 242
மதுமேஹத்தில் பத்தியம்	... 246
உணவின் அளவும் உடல் பருத்தலும்	... 253
பயறு	... 257
உயிரைக் குடிக்கும் நிகோடின் / பச்சை முட்டை சாப்பிடாதே !	... 260

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

சர்க்கரைக்கு மாற்று

சர்க்கரை விலை இறங்கி வருகிறது. நிறையக் கிடைக்கிறது. ஆனால் இந்நிலையை நிலைக்க விடுவார்களா? தெரியாது. சர்க்கரை கிடைக்காமல் விலையிலும் கூடிய போது, சர்க்கரைக்குப் பதில் மருந்து – உணவு தயாரிப்புகளில் சென்ற இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளில் அதிகமாகப் புழக்கத்திற்கு வந்தது ஸைக்லமேட் எனும் செயற்கை இனிப்புப் பொருள். தற்போது அதன் உபயோகத்தில் கட்டுப்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. சட்டப்படி. புற்று நோய்கு அதுவும் காரணமாகிறது. ஆனால் வியாபார தந்திரம் சட்டத்தை மீறச்செய்தால்? அளவு கூடினால் தான் விஷமாம். அளவு ஒவ்வொரு மனித சரீரத்திலும மாறுபடலாம். அமெரிக்காவில் லாபரேடரிபரீக்ஷார்த்தமாக உள்ள பிராணிகளில் புற்று நோயை ஸைக்ளமேட் உண்டாக்குவதாக நிருபணமாகி விட்டது. 100 மிலிக்ராம் எடையுள்ள ஸைக்ளமேட் 32ஸ்பூன் சர்க்கரையின் இனிப்பு கொண்டது. 250 மாத்திரை விலை 5-70 இதைக்கொண்டு 5000 கப் அளவுள்ள டீயை இனிப்பாக்க முடியும். ஆகவே மிகவும விலைக்குறைவான இனிப்பு இது. "அதிக அளவில் இதன் இனிப்பு சேர்ந்தால் கசக்கும். மல மிளகிப்போகும். ஆனால் உடலில் அது சேர்வதில்லை. அப்படியே வெளியாகி விடுகிறதென்றே இதுவரை நினைத்தனர். மதுமேஹிகள் இனிப்பிற்கு இதைப் பயன்படுத்தினர். தற்போது சரீரத்தின் ஒரு கிலோ எடைக்கு 50 மில்லிக்ராம்க்கு மேல் உபயோகிப்பது கெடுதல் என்ற முடிவிற்கு நிபுணர்கள் வந்துள்ளனர். செயற்கை உணவுகள் விஷயத்தில் கவனம் தேவை என்று கூறினால் மட்டும் போதாது. செயற்கை உணவுகளை நாடாதே என்ற பாடம் என்றுமே கவனத்திலிருக்கத் தக்கது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதிஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
ஸௌமிய கார்த்திகை
மலர் 7.

1969
நவம்பர்
இதழ் 11.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்கு
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

सजातशंसादुत जामिशंसात्
ज्यायसःशंसादुत वा कनीयसः ।
अनाधृष्टं दैवकृतं यदेनः
तस्मात्त्वमस्मान् जातवेदो मुमुग्धि ॥

இறைவ! நடந்ததை எல்லாம் நீ அறிவாய். என் உடன் பிறந்த ஸஹோதர ஸஹோதரிகள் விரும்பியதற்கெதிராக அவர்கள் குறை கூறு மளவிற்கு நான் செய்துள்ள தீச்செயல்கள் அனேகம் என்னை விட வயதில் மூத்தோர்களிடம் பணிவின்றி மரியாதை இன்றி நான் நடந்துகொண்டிருக்கிறேன். வயதில் சிறுவர்களிடம் நான் அன்புடன் நடந்துகொள்ளவில்லை. தெய்வத்திடம் தெய்வ நிந்தை இறைவனடியார்களின் நிந்தை முதலியவைகளைச் செய்து தவறிழைத்திருக்கிறேன். நீ மனம் வைத்து இவைகளை அழித்தாலன்றி அனுபவத்தைக் கொடுக்காமல் இவை நீங்காது. அந்த அனுபவத்திலிருந்தும் என்னைக் கருணையால் மீட்டு அருள்வாய்!

— தைத்திரீய ஆரண்யகம்.

பத்தியம் எது? அபத்தியம் எது?

சமீபத்தில், சில இங்கிலீஷ் தினசரிப் பத்திரிகைகளில், மதுமேஹ வியாதியில் (Diabetes) அரிசி உணவு கெடுதலா? இல்லையா என்பதில் மதுமேஹ உணவு ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ள டாக்டர்களுடைய அபிப்பிராயங்கள் பிரசுரமாயின. அதன் மேல், சில மதுமேஹ ரோகிகளுடைய அரிசி ஆஹாரத்தில் சுய அநுபவமும் பிரசுரமாகிற்று. ஆரோக்கிய வாசக நேயர்களில் நால்வர், மதுமேஹத்தில் அரிசி பத்தியமா? அபத்தியமா? ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி விளக்கம் தருக என்று தனிக்கடிதங்கள் எழுதியுள்ளார்கள். இந்த விஷயம் எல்லோருக்கும் எப்பொழுதும் தெரிய வேண்டியது முக்கியம். ஆதலால் ஆரோக்கியம் வாயிலாகவே விளக்குகிறோம். இதில், பத்தியாபத்தியங்களின் பொதுவிதியை முதலில் நன்றாய் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

பத்தியத்தைப்பற்றி, சில சாதாரண ஜனங்களிடையே ஒரு தவறான எண்ணம் இன்னமும் இருந்து வருகிறது. பத்தியம் என்றால் உப்பில்லாமல், புளியில்லாமல் பால்கூட சில சமயம் இல்லாமல், கடும் ஜ்வரத்தில் அல்லது அதிஸாரத்தில் தனிக்கஞ்சி போல், உணவு சாப்பிடுதல். அதாவது பட்டினிக்குப் - பிரதிபதம் பத்தியம், என்று சொல்லுவோர் உளர். இது சுத்தப்பிசகு. வியாதி விரைவில் சமனமாவதற்கு, ஔஷதம் பூர்ணகுணம் தருவதற்கு, சொஸ்தர்களுக்கும் அந்தந்த நிலையில் சரீர பொது பலம் குன்றாமலும் வளருவதற்கு எந்த உணவு உதவுகிறதோ, அதற்குத்தான் பத்தியம் என்று பெயர்.

ஆமாவஸ்தையில் இருக்கும் ஜ்வரம் - அதிஸாரரோகங்களில் ஆரம்பத்தில் சுத்த லங்கனம் போடுவது பத்தியம். பிறகு திரவமான கஞ்சி வகை பத்தியம். ஆனால் அடி வெட்டுக்காயம் மனோபீதி முதலியதினால் வந்த ஆகந்துகஜ்வரங்களில் ஆரம்பத்திலும் லங்கனம் அபத்தியம். பூர்ண உணவு உண்ணுவதே அங்கு பத்தியம். தாதுக்களை நாள்தோறும் க்ஷீணிக்கச்செய்து உடலை இளைக்கச் செய்யும் ராஜயக்ஷ்மா போன்ற ரோகங்களில் அதிக புஷ்டிதரும் குருவான மாம்ஸ ஆஹாரம் சேர்ந்தது பத்தியம். ராஜயக்ஷ்மாவில் ஜ்வரம் இருப்பினும் ஆஹாரம் குறைக்கக் கூடாது. ஆனால் தாதுக்களை உருக்கி இளைக்கடிக்கும் ரோகங்களிலும் ஜீரணசக்தி அக்கினி பலத்தைக் கவனியாது அதிக புஷ்டியான குரு உணவு அபத்தியம்.

ருதுக்களின் (பருவகாலங்கள்) மாறுதல்களை அனுஸரித்தும் பத்திய - அபத்தியங்கள் மாறுகின்றன. ஹேமந்த–சிசிரருதுக்களில் (கடும் பனிகாலம்) இயற்கை அக்கினிபலம் தீக்ஷ்ணமாவதால் நல்ல குருவான உணவு பத்தியம். இந்த ருதுவில் உணவைக் குறைத்தால் - உடலுக்குக் கெடுதல். நல்ல மழை காலத்தில் உப்பும் புளிப்பும் கொஞ்சம் மேலிட உள்ள உணவு பத்தியம். மற்ற ருதுக்களில் உப்புப்புளி குறைத்தல்தான் பத்தியம்.

உடல் மூளைகளின் உழைப்பின் சொரூபங்களினாலும் பத்திய – அபத்தியங்கள் சொல்லவேண்டும். உடலின் உழைப்புக் கடுமையாய் அதிகமாய் அல்லும் பகலும் உள்ளவர்களுக்கு, உண்டி - அதிக அளவு, அடிக்கடி, தமோ குணத்தை விருத்தி செய்யும் பழயது, எருமைத்தயிர், வெங்காயம், பூண்டு, மாமிச வகைகள் நல்ல பத்தியம். படைவீரர்களுக்கு யுத்தத்தில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் தருணத்தில் ரஜோகுணத்தை விருத்திசெய்யும் மதுகலந்த உணவு பத்தியம். ஆனால் யுத்தத்தை நிர்வஹிக்கும் ஸேனாதிபதி - மந்திரிகளுக்கு எந்த நேரத்திலும் மது அபத்தியம்.

மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் போன்ற புத்தியின் வேலை பிரதானமாயுள்ளவர்கள் அனைவருக்குமே புத்தியின் தூய்மையை வளர்க்கும் ஸாத்வீக குணம் நிறைந்துள்ள காய்கள் பசுவின் பால் தயிர் நெய் உண்டிதான் பத்தியம்.

உலக வியாபாரப்பற்று அற்று நிவிருத்தி மார்க்கத்தில் ஈடுபட்டு தியானம் யோகம் தபஸ் செய்பவர்களுக்குப் பத்தியம் தனி. கேவலம் பால் பழங்கள், பொரி, ஸத்துமா. உப்பு புளி காரம் இல்லாமல் அன்னம். விரதங்களுடைய அனுஷ்டான காலங்களில் விரதத்திற்கு பங்கமின்றி பத்தியம் தனி. உபவாஸங்கள் முடிந்து பாரணை செய்யும்பொழுது பத்தியம் தனி. உபவாஸ கால வரம்புக்குத் தக்கபடி.

இவ்விதம் ஆயுர்வேதப்படிக்கும் தர்ம சாஸ்திரப்படிக்கும் பத்தியம் என்பது வியாதிஸ்தருக்கு வியாதிக்கு ஏற்ற உணவு என்று மட்டும் பொருள் கொள்வது உசிதமில்லை. சொஸ்தர்களுக்கும் அந்தந்தப் பலவித நிலைகளுக்கு எது உசிதமான உணவோ அதற்கும் பத்தியம் என்றே பெயர்.

மேலும் மேற்கூறிய விளக்கப்படி பார்த்தால், பத்தியம் எது அபத்தியம் எது என்று எல்லோருக்கும் பொதுப்படையில் நிர்ணயிப்பது எளிதல்ல என்றும் புலப்படும். மனிதரில் ஒரு சாராருக்கு எது பத்தியமாயிருக்கிறதோ, அதுவே மற்ற ஒரு சாராருக்கு அபத்தியமாய் நிற்கிறது. உணவில் குலபரம்பரைப் பழக்கவழக்கங்

களின் வேற்றுமைகளினாலும் ஒரு இனத்தாரின் பத்தியம் மற்றவருக்கு அபத்தியமாயும், அபத்தியம் பத்தியமாயும் தெரிகின்றது. இவைகள் எல்லாவற்றிலும் மேலாகவும், முக்கியமாகவும் உள்ளவை:- பிரத்யேக சரீரத்தினுடையவும் கூடப்பிறந்துள்ள பிரகிருதி விசேஷங்கள் (இயற்கை சுபாவங்கள்) இந்தப் பிரகிருதி என்பது, சொஸ்தரிலும் ஒருவருக்கு இருப்பதுபோல, அப்படி அச்சாகவே மற்றவருக்கு இருப்பதில்லை. ஒரு சமயம் போல் மறு சமயம் காண்பதில்லை. வியாதிஸ்தரின் வியாதியும் ஒருவருக்கே ஒரு சமயம் இருப்பது போல மறுசமயம் அவருக்கே இருப்பது ஸ்திரமில்லை. ஒரே வியாதியே எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியில் முற்றிலும் ஏக ரூபமாயிருப்பதில்லை. ஊன்றி கவனித்தால் ஏதோ சில வேற்றுமைகள் நிச்சயம் புலப்படும்.

இப்படி பலவித பேதங்கள் இருக்கும்பொழுது வியாதிஸ்தனுக்கோ சொஸ்தனுக்கோ ஒரே வகையாகப் பத்தியம் நிர்ணயிப்பது எப்படி முடியும்? பிரத்யேக வியக்திக்கு, வயஸ் – ருது – தேசம் – பழக்கம் – பிரகிருதி – தோஷதாது அக்கினி பலம் – வியாதிநிலை முதலியவைகளை எல்லாம் கவனித்து, தகுந்த பத்தியம் சொல்லவேண்டும். இப்படி செய்வதுதான் உண்மையில் பத்தியமாகும். ஆரோக்கியம் ஸித்திக்கும்.

இந்த வியாதியில் இந்த உணவு பத்தியம் என்று ஆராய்ச்சி செய்வது அவசியம் அதிலும் மதுமேஹம் ஆகாரபத்தியத்தினாலேயே சமனமாகக் கூடியது. அபத்தியத்தினால் அதிகமாகக் கூடியது. ஆதலால் மதுமேஹத்தில் பத்திய ஆராய்ச்சி மிக உபயோகம். இதே ஒரு தபோவிரதமாய் ஆராய்ச்சிபுரியும் விஞ்ஞானிகள் உண்மையான பாராட்டுக்கு உரியவர்கள் ஆனால் இந்த ரோகத்தில் இது பத்தியம் என்று விசேஷ ஆராய்ச்சிகளினால் பொதுவாகத் தீர்மானம் ஆனபின்பும், அந்த பத்தியத்தை பிரத்யேக மனிதரிடம் பிரயோகிக்கும் பொழுது அவரவரின் தனிப்பட்ட பிரகிருதி முதலியதைக் கவனித்து, தேவையான சிற்சில மாறுதலுடன் பிரயோகம் செய்ய வேண்டுவது அவசியமாகிறது. இதை சிலர் மறந்துவிடுகின்றனர்.

இவ்விதம் செய்யாவிட்டால், அண்மையில் தினசரிப் பத்திரிகைகளில் வெளியான, மதுமேஹத்தில் அரிசி உணவு பற்றிய ஆராய்ச்சி வியவகாரத்தில்போல் அபிப்பிராயங்கள் மாறுபடும். ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் மதுமேஹத்தில் அரிசி கெடுதலே இல்லை. மதுமேஹிகள் அரிசியை உணவில் அகற்றவேண்டியதில்லை என்று ஆராய்ச்சியின் பயனை வெளியிட்டார்கள். பல வருஷங்களாய் அரிசியை விலக்கி கோதுமை கேழ்வரகு

உபயோகித்துக் கொண்டிருந்த இரு மதுமேஹிகள் இந்த அறிக்கையின்மேல், கோதுமை கேழ்வரகு உணவை நிறுத்தி, அரிசி உணவை ஆரம்பித்தார்கள். ஒரு வாரத்திற்குள் சிறுநீரில் இனிப்பு அதிமாகி, அதிக மதுமேஹத்திற்கு உள்ள உபாதிகள் அவர்கட்கு வரத்தொடங்கிவிட்டன என்று தங்கள் அநுபவத்தை லோகோபகார எண்ணத்தினல் பத்திரிகையில் பிரசுரம் செய்துள்ளனர். அதன் மேலும் ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் – "பல வருஷங்களாய் பல நூற்றுக்கணக்கான மதுமேஹிகளை அரிசி உணவில் பரிசோதனை செய்து பார்த்த பின்பு வந்துள்ள தீர்மானம் இது. மதுமேஹத்தின் ஸம்பிராப்தி சொரூபத்தையும், அரிசியின் குணத்தையும் பரிசீலனம் செய்தாலும் அரிசி உணவு மதுமேஹத்தில் கெடுதலாகக் கருத முடியாது" என்று திரும்பவும் சொல்லுகிறார்கள்.

ஆயினும், பூர்ண ஆராய்ச்சி எவ்வளவு உறுதியாகக் கூறினலும், சிலரின் சுய அநுபவம் அதற்கு நேர் மாறுதலாய் இருப்பதை எப்படி மறுத்துப்பேச முடியும்?

இந்த சம்பவங்களை எல்லாம் நன்கு ஆராய்ந்துதான் பண்டைய ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் சொல்லுகின்றனர். இது போன்ற விஷயங்களில் எதையும் ஏகாந்த ஸித்தாந்தமாய் முடிவு கொள்ளக்கூடாது மனிதரின் பிருகிருதி முதலிய பேதங்களால் சரீரவாகில் ஒருவருக்கு ஒருவரில் மாறுதலான பயன் விளையும். பால் பரிமிதமாய்ப் பருகினல் பேதியாகிறதில்லை என்பது ஆயிரம் மனிதரில் கண்ட அநுபவம்தான். ஆனல், ஒருவனுக்கு சொல்ப அளவு பால் குடித்தாலும் பேதியாகிவிடுகிறது. பாலுக்கு மலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் குணம் சிறிதும் கிடையாது. ஆனல் ஒருசிலரில் பால் மலபந்தம் செய்வதை நேரில் காண்கிறோம். ஜயபாலபீஜம் (நேர்வாள விதை) மிகச்சிறிய அளவில் 1 – 2 அரிசி எடை சாப்பிட்டால், கல்லுக்குடலிலும் பேதி நிறைய ஆகிறது பொது அநுபவம்தான். ஆனல், நேர்வாள விதை 30 அரிசி எடை சாப்பிட்டாலும் ஒருதரம் மலப்பிரவிருத்தி ஆகாத ஆசாமியும் இருக்கிறதையும் பார்க்கிறோம். ஆயினும் இந்த மாருன அநுபவம் ஒருசிலரில் காண்பதற்காக, விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சி, தீர்மானம் சரியில்லை என்றோ, ஆராய்ச்சியே பயனில்லை என்றோ நினைக்கவே முடியாது.

பிரகிருதியின் விசித்திரமான சுபாவத்தினல் தேகவாகில் ஏற்படக்கூடிய மாறுதலையும் அவசியம் கவனித்து, தனியாரின் அநுபவத்தை ஒட்டி எதையும் பிரயோகம் செய்யவேண்டும் என்ற ஆயுர்வேத உபதேசம் என்றும் மாசற்றது.

மதுமேஹத்தில் பத்தியம்

பொதுவில் வியாதியின் சொரூபத்தை அநுசரித்துப் பத்தியம் விதிக்கப்படுகிறது. குடலில் அஜீர்ணத்தினால் ஆமம் இருப்பின் உபவாசம், கஞ்சி முதலிய திரவ உணவு. இதுபோல்தான் எல்லா நோயிலும். மதுமேஹ ரோகத்தின் சொரூபம் – ரஸம், ரக்தம், மாம்ஸம், மேதஸ் ஆகிய தேக தாதுக்களில் மதுரம் (இனிப்பு வஸ்து) மிதமிஞ்சி அதிகமாவது. அதற்குக் காரணம் தாது – அக்கினிகளுடைய மாந்தியம், சக்திக்குறைவு, கோளாறுகள். அதற்குக் காரணங்கள்: ஆஹாரத்தில் வெல்லம், சர்க்கரை, புதிய அரிசி, கோதுமை, மாவுப் பண்டங்கள், எருமைப்பால், தயிர், நீரில் வாழும் மீன் முதலியவைகளின் மாம்சம் கொழுப்பு முதலியவைகளைத் தொடர்ந்து மிகுதியாய் புசித்தல், உடற்பயிற்சி உழைப்பு இல்லாமை, பகல் தூக்கம், அதிமிருதுவான சோபா மெத்தைகளிலேயே எப்பொழுதும் வீற்றிருத்தல், உறங்குதல், எவ்வித அலுவலும், சிந்தனையும் சிறிதும் செய்யாமல் உண்ணல் உறங்குதலுடன் சோம்பேறியாய் இருத்தல், அதிக கவலை பீதி துக்கம் முதலியன.

பொதுவாய் மதுரபதார்த்தத்தின் இயல்பு பரிணமபாகத்திலும் மதுரமாய் நிற்பது. மேற்கூறிய ஆகார அபத்திய காரணங்களினால் முதலில் அன்னரஸத்தில் அதிகம் சேர்ந்துள்ள மதுரமானது மேற்கொண்டு ரக்தம், மாம்ஸம், மேதஸ் தாதுக்களிலும், அவைகளின் அக்கினி பலக்குறைவினால் தாதுக்களில் ஜீர்ணமாகி சேராமல் மதுரமாகவே ஊடுறுவிக்கொண்டிருக்கிறது. ரக்தம் முதலிய தாதுக்களில் மதுர அம்சம் அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. தாதுக்களில் முதலாவதாக இருப்பதால் ரக்தத்தில் மதுரம் அதிகம் சேருகிறது. சரீரத்தின் திரவமான கழிவுப் பொருளில் முக்கியமான மூத்திரத்தின் வழியே, சரீர தாதுவில் ஜீர்ணமாகாமல் மதுரம், மிகுதியாய் வெளியாகிறது. இதனால் தான் இந்த வியாதிக்கு மதுமூத்திரம் அல்லது மதுமேஹம் என்று பெயர். மது (தேன்) போல் மதுரம் நிறைந்த மூத்திரம் உள்ளது. மூத்திரம் மேஹம் இரண்டும் பிரதி பதங்கள். ஆனாலும் மதுமேஹம் என்றுதான் அதிக வியவஹாரம் சாஸ்திரத்திலும் லோகத்திலும்.

ரக்தத்திலும் மூத்திரத்திலும் மதுரம் மிகுதியாய் இருப்பதை அவைகளைப் பரீக்ஷை செய்து எளிதில் அறிய முடியும். மூத்திரம் அதிக அளவில் அடிக்கடி வெளியாதல், தீவிரமான தண்ணீர்

தாகம், கை-கால் எரிச்சல், அதிகத் தளர்ச்சி, சோர்வு, தோலில் வரட்சி, மலபந்தம், நாக்கில் மாவு படிதல் முதலிய வெளி லக்ஷணங்களைக்கொண்டும் மதுமேஹ வியாதியைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

இப்பொழுது மதுமேஹத்தில் பத்தியம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று எளிதில் தெரிந்துகொள்ள முடியும். ரக்தாதி தாதுக்களில் மதுரம் குறைக்கப்படவேண்டும். தாதுக்களின் அக்னிபலம் வளர்க்கப்படவேண்டும்.

இதற்கு முதல் முக்கிய பத்தியம் ஹேதுக்களை அகற்றுவது.

"யைர் ஹேதுபிர் யே பிரபவந்தி மேஹா:
தேஷு ப்ரமேஹேஷு ந தே நிஷேவ்யா: |
ஹேதோரஸேவா விஹிதா யதைவ
ஜாதஸ்ய ரோகஸ்ய பவேத் சிகித்ஸா" ||

என்று மதுமேஹ சிகித்ஸையில் ஆசார்ய சரகரின் உபதேசம்.

வந்துள்ள வியாதிக்கு சிகித்ஸை வியாதி வருவதற்குள்ள ஹேதுவைத் தொடர்ந்து ஸேவிக்காமல் இருத்தலே முதலாவதாகும். பிரமேஹ ரோக சிகித்ஸை அதிகாரத்தில் இதைச் சொன்னதால், மதுமேஹிகள் முக்கியமாய் தாதுக்களின் அக்கினி பலத்தை அழிக்கும் மதுரம் மிகுந்த உணவுகள் ஆசரணைகள் எல்லாவற்றையும் அறவே அகற்றவேண்டும் என்று கருத்து.

மதுமேஹம் சரீரத்தில் பூர்ணமாய் வந்துவிட்டால், விசேஷ ஔஷதங்களினாலும், அப்பிரகம் சிலாஜது ஸ்வர்ணம் முதலிய ரஸாயனங்களினாலும்கூட பத்திய உணவில் இருந்தால்தான் குணமாகும். வியாதி நன்றாய் ஒருவாறு சாந்தமானாலும், வியாதிக்குள்ள அபத்தியங்களை மதுமேஹீ எப்பொழுதும் ஆயுள் பூராவும் விலக்கிக்கொண்டுதான் இருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் சீக்கிரம் கடுமையாகத் திரும்ப வரும் மதுமேஹம்.

பத்தியமான உணவுகள்

மது (தேன்) மதுமேஹத்தில் நல்லது

மது (தேன்) மதுரரஸம் உள்ளதாயிருப்பினும் கரும்பு முதலிய மதுரப் பண்டங்களின் பொது விதிக்கு முற்றிலும் விலக்கமுள்ளது. குணத்தில் மாறுனது. தேன், மதுமேஹம் முதலிய பிரமேஹ ரோகங்களில் நல்ல பத்தியமானதே. புதிய தேனைப் பார்க்கிலும்

ஒரு வருஷம் பழசான தேன் மிக சிலாக்கியம். பெட்டியில் அடக்கிய தேனீக்களால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட தேன் சில சந்தர்ப்பங்களில் முதிர்ச்சியடைவதற்கு முன்பே அவசர வியாபாரத்திற்காக எடுத்துவிடப்படுகிறதுண்டு. இந்த ஆமாவஸ்தை தேன் கெடுதல். பெட்டி தேனீ-தேனில் தோஷமில்லை. ஆனால் நல்ல பக்குவம் ஆகியிருக்கவேண்டும். மலைக்கொம்பு தேனில் அபக்குவ நிலை ஏற்படுவதில்லை. அதுவும் பழகப் பழக நல்லது.

அரிசி: தானிய வர்க்கத்தில் அரிசி கோதுமை வகைகள் சூக தானியங்கள் எனப்படும். அரிசி கோதுமை இரண்டும் மதுரரஸம் மதுர விபாகம் உள்ளவைதான் ஆயினும் இரண்டும் மதுமேஹத்தில் எடுக்கக்கூடியதில்லை என்று எண்ணுவதற்கில்லை. புதிய அரிசி கோதுமைகள்தான் ரொம்பக் கெடுதல், அறுவடையாகி 9 10 மாதங்கள் பழசான அரிசி கோதுமைகள் கெடுதல் இல்லை. சாகபக்ஷிகளான மனிதருக்கு அரிசி கோதுமை தானியத்தை உணவிலிருந்து எப்படி விலக்க முடியும்? பழசாயிருப்பினும் அரிசி கோதுமைகளை மட்டும் தனியாக முழு உணவாய் எடுத்துக் கொள்ளுவது சரியில்லை.

" சாலி – ஷஷ்டிக – யவ – கோதூம – கோத்ரவ – உத்தால காந் அநவாஞ் புஞ்ஜீத; சணகாடகி குலத்த முத்க விகல்பேந; திக்த கஷாயாப்யாம் சாககணப்யாம்ச; ஜாங்கலை: மாம்ஸை: அபஹ்ருத மேதோபி: அநம்லை: அகிருதை: ச." என்று ஸுச்ருதாசார்யர் உபதேசிக்கிறபடி அரிசி கோதுமைகளை மற்ற உணவுகளுடன் சேர்த்து மதுமேஹத்தில் உபயோகிக்க உத்தமம்.

இதன் கருத்து விளக்கம்: அரிசியும் கோதுமையும் தனியாகவும் இரண்டும் கலந்தும் பிரதான உணவாய் சாப்பிடலாம். இவை பழசாய் இருக்கவேண்டும். புதிதுதான் கெடுதல். இவைகளுடன் கேழ்வரகு, வரகு தானியங்களையும் சிறிய அளவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொத்துக்கடலை, துவரை, கொள்ளு, பாசிப்பயறு, நிலக்கடலை இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றிரண்டு பருப்பு வகைகளும் மிதமாய் கூடவே சேர்க்கவும். கறிகாய்கள் முக்கியமாய் கசப்பு துவர்ப்பு சுவை மேலிட்டவைகளையே சேர்க்கவேண்டும். கசப்பு சுவையுள்ள கீரைகளும் தாராளம் சேர்க்கவேண்டும். புளிப்பு கூடாது. நெய்யும் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. மாமிசம் புசிப்பவர்கட்கு – கோழி புரு முதலிய பறவைகளின் மாம்ஸம் நல்லது பக்ஷிகளின் அண்டங்கள் கெடுதல். அவை மதுரரஸம் மதுரபாகம்.

தென்னுட்டில் அரிசியே முக்கிய உணவானதால் அதைப் பற்றி கொஞ்சம் மேலும் விளக்குவோம். அரிசியில் அநேகவித ரகங்கள் இருக்கின்றன. தெரிந்து வழக்கத்தில் சுமார் 20 வகைகள் உள. கோதுமை இவ்வளவு அதிக வகைகளில்லை. 4-வகைகள் தான் பிரசித்தம். விளேயும் பூமி, நன்செய், புன்செய், ஜலம், ஸமுத்திரம், எருக்கள், விளேந்து அறுவடையாகும் காலம், பிறகு சேமிக்கப்படும் மாதிரி, புதிது, பழசு புழுங்கல், பச்சை, சமையல் செய்யும் முறை இவை ஒவ்வொன்றிலும் அரிசியில் சிலவிசேஷங்கள் குணத்தில் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. செய்நேர்த்திகளால் எவ்வளவு மாறுதலேச் செய்தாலும், பொதுவாய் அரிசிக்குள்ள இயற்கை குணம் முற்றிலும் மாற்ற முடியாது.

எல்லா அரிசிக்கும் பொதுவான இயற்கை குணங்களேச் சுருக்கிக் கூறும் சுலோகம்:

"ஸ்வாது பாகரஸா: ஸ்நிக்தா:
விருஷ்யா: பத்தால்பவர்ச்சஸ:।
கஷாயானுரஸா: பத்யா:
லகவ: மூத்ரளா: ஹிமா:"॥

நெல் சுவையிலும் பாகத்திலும் மதுரம். குளிர்ச்சியுடன் நெய்ப்பு தருவது. வீர்யவிருத்தி செய்யும். சிறு துவர்ப்பு உள்ளது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும். பத்தியமானது. மூத்திரத்தைப் பெருக்கி, மலத்தைக் கட்டிக் குறைக்கும் குணமுள்ளது.

நெல்லின் இந்த குணங்களேக் கவனித்தால், மதுமேஹத்தில் நெல் பத்தியமாகாது என்ற கருதவேண்டியதே. மதுமேகத்தில் மூத்திரம் அதிகம், மலபந்தம் இரண்டும் முக்கிய உபத்திரவங்கள். அரிசி மலத்தைப் பிடித்து சிறுநீரைப் பெருநீராக்கும் இயல்புள்ளது ஆயினும், மதுமேஹத்தில் அரிசியை அடியோடு விலக்கவேண்டிய அவசியமே இல்லே. பழய அரிசிக்கு இந்த தோஷங்கள் அநேகமாய் கிடையாது. அதிலும் நெல்லே முறைப்படி புழுக்கி இதரஸஹகாரி உணவு பதார்த்தங்களுடன் கூட்டி சாப்பிட்டால் ஒரு தோஷமும் கிடையாது என்று ஆயுர்வேதாசார்யர்களின் தீர்மானம்.

பச்சையரிசி பத்தியத்திற்கு எடுத்ததில்லே. புழுங்கலரிசி தான் பத்தியத்திற்கு சிலாக்கியம்.

"சுத்த அனிலமந்தஞ் தோன்றுமெரி பித்தம்
போம், பத்தியத்தில்
எண்ணுர்கள் பண்டிதர்கள் - மெத்தவுமே
.... பச்சரிசியைப் புசித்துப் பார்"
"புழுங்கல் அரிசியது புத்திரர்க்கும் ஆகும்,
அழுங்குகின்ற
வாயுவிற்கும் ஆகும் – ஒழுங்காய், நிலேத்த
பத்தியத்திற்கும்
நீட்டலாம்"

என்று பாடுகிருர் அகத்தியர் குணபாடத்தில்.

பலரக அரிசி வகைகளில், காடைச்சம்பா அரிசியும் கோரைச் சம்பா அரிசியும் பிரமேஹ வியாதியைப் போக்கக்கூடிய உண வாகவும் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள் வைத்தியர்கள்.

"கோரைச்சம்பாகற் குளிர்ச்சி யென்பார் பித்தத்தைப்
பேரா அழலேப் பிரித்தோட்டுந் தீராத
மேக மொடு தினவை வீட்டுச் சுகங்கொடுக்கும்
மேக முறைகுழலாய்! விள்"

கோரைச்சம்பா மதுமேகத்தில் ஏற்படும் தோல் நமச்சலேயும் போக்கும்,

"காடைச்சம்பா அரிசி கண்டு தரிசித்தவருக்கு
நீடுற்ற மேக அனல் நிற்குமோ? காடைப்
பறவை போல் நோயும் பறக்கும் பலத்தின்
உறவையெவர் சொல்வார் உரை"

காடைச்சம்பாவின் உபயோகத்திஞல் மதுமேஹத்தில் கடுமை யாக ஏற்படும் கைகால் எரிச்சலும் நீங்கும்.

அகத்தியர் குணபாடம்

முறைப்படி தயாரித்துப் பழய அரிசி மதுமேஹத்தில் தாராளமாய் புசிக்கலாம் என்று இருப்பினும் அரிசியைப் பார்க்கிலும் கோதுமை உணவு மதுமேஹத்தில் தரத்தான் எப்படி என்று பார்ப்போம். கோதுமை—

"விருஷ்ய: சீதோ குரு: ஸ்நிக்தோ
ஜீவஞே வாத பித்தஹா: ஸந்தானகாரி
மதுரோ கோதூம: ஸ்தைர்யகிருத் ஸர: (வாக்படர்)

வீர்ய விருத்தி, குளிர்ச்சி, குரு, நெய்ப்புள்ளது, ஜீவஸத்து நிறைந்தது. வாயுபித்தத்தைக் கண்டிக்கும், தாதுக்களுக்கு

ஒட்டுதலையும், உறுதியையும் தரும். மலத்தை இளக்கும் குணம் உள்ளது. கோதுமையும் சுவையிலும் விபாகத்திலும் மதுரமாயிருப்பது என்ற ஒரு அம்சத்தினுல் மட்டும் அரிசிபோல கோதுமை மதுமேஹத்தில் அபத்தியந்தான். ஆனுல் அரிசியில் மலத்தைக்கட்டி சிறுநீரைப் பெருக்கும் கெடுதல் அம்சம் கோதுமையில் இல்லை. அரிசியை விட ஜீவஸத்து அதிகமுள்ளது. அரிசி லகு. கோதுமை குரு மதுமேஹத்தில் தாதுக்களின் அழிவு அதிகமாதலால், குரு வாயும், ஜீவஸத்து அதிகமுள்ளதும் தாதுக்களுக்கு ஒட்டுதலையும் உறுதியையும் தரும் உணவு மிக அவசியம். இந்தப்பல அம்சங்களில் அரிசியைப் பார்க்கிலும் கோதுமை தரமாகிறது. கோதுமையும் பழசாகிவிட்டால், அதில் உள்ள மதுர ரஸத்தினுல் கெடுதல் வராது. ஆதலால்தான் கோதுமையைத் தனியாக பிரமேஹத்தில் நல்லதென்று புகழ்கிருர் அகஸ்திய முனிவர்.

"கோதுமையின் நற்குணந்தான் கோதிற்
பலங்கொடுக்கும்
தாது விர்த்தி யாக்குந் தனிவாய்வைச் சேதிக்கும்
பித்தம் அளிக்கும் பிரமேஹத்தைக்கெடுக்கும்
உத்தமமாம் என்றே உரை." குணபாடம்

ஆதலால் அரிசியே முக்கியமாய் அருந்தும் வழக்கமுள்ள தென்ளுட்டினரும், மதுமேஹம் நோய்வாய்ப்படின், அரிசியுடன் கோதுமையையும் கலந்து புசிப்பதுதான் தரம். ஒரு வேளையிலேயே அரிசி கொஞ்சம், கோதுமை கொஞ்சம் சாப்பிடலாம். இது ஒரு வேளை; அது ஒரு வேளையிலும் வைத்துக் கொள்ளலாம். கோதுமையும் பழசாயிருக்க வேண்டும். அரிசியுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஸுசுருதர் சொல்படி கோதுமையையும் கசப்புக்கறி கீரைவகைகள் சேர்த்தே நெய் அதிகமின்றி சாப்பிடவேண்டும்.

தனி அரிசியை உபயோகிக்கும் பொழுது சிறுநீர் பெருக்கும் மலச்சிக்கலும ஏற்படுகிறது. தனிகோதுமையில் சிறு நீர் அதிகமில்லை மலச்சிக்கலும் இல்லை என்றும் அநுபவித்துக் கூறுகின்றனர் சிலர். கோதுமையே தனக்கு கொஞ்சமும் ஒத்துக் கொள்ளுகிறதே இல்லை. பலதடவை அநுபவித்துப் பார்த்தாயிற்று என்றும், சில மது மேஹிகள் சுய அநுபவத்தைச் சொல்லுகின்றவர்களையும் பார்க்கிருேம். ஆதலால்தான் ஆயுர் வேதம் போஜன பதார்த்தங்களின் குணங்களைச் சொல்லும் பொழுதே அவரவரின் பிரகிருதியை அனுசரித்தே பத்தியம் வகுக்க வேண்டும் என்று உபதேசிக்கின்றது. யவை என்ற தான்யம் மதுமேஹத்தில் மிகவும் சிலாக்கியமான உணவு ஜவ் என்ற

பெயரில் வடநாட்டில் வழங்கும் இந்த தான்யம் அங்கு ஏராளமாய் பயிராகிறது. கேரளத்தில் மிககொஞ்ச அளவில் பயிராகிறது. தமிழ் நாட்டில் இல்லை.

மதுமேஹிகளில் ஆரம்பத்தில் நல்ல பருமனுக இருப்பவர் சிலர். மிகவும் மெலிந்து இருப்பவர் சிலர். கொழுப்பு மேலிட்டுள்ள மேஹிகளுக்கு யவம் மிகச்சிறந்த பத்திய உணவு. அரிசி கோதுமை கலப்பின்றி தனியவமே மிக நல்ல குணம் தருகிறது. கோதுமை அரிசி எல்லாம் வெளி நாட்டிலிருந்து இந்தியாவில் இறக்குமதி செய்து சாப்பிடப்படுகிறது. இந்தியாவில் தென் நாட்டினர் வடநாட்டிலிருந்து யவை வரவழைத்து உபயோகிப் பதில் சிரமமில்லையே!

யவத்தின் குணங்கள் :

“ ரூக்ஷ : சீத : குரு : ஸ்வாது : ஸரோ விட்வாதகிருத்: யவ : |
விருஷ்ய : ஸ்தைர்யகரோ மூத்ரமேத : பித்தகபாந் ஜயேத் ” ||

பொருள் : நெய்ப்பு இல்லாதது. குளுமை. குரு. மதுர ரஸம். மலமிளக்கி. மலவாயுவை உண்டுபண்ணும். வீர்யவிருத்தி. தாதுக்களுக்கு உறுதி திடம் செய்யும். மூத்திரரோகத்தைக் கண்டிக்கும். மேதஸ் - கொழுப்பைக் குறைக்கும். பித்தகபதோஷங் கள் மேலிட்ட வியாதிகளில் பத்தியமாகும் மலவாயுவை அதிக மாக்கும் என்ற ஒரு துர்க்குணம் தவிர, மற்றப்படி ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் யவதான்யம் மதுமேஹத்தில் எல்லா நிலைகளிலும் மிகவும் சிலாக்கியமான பத்திய உணவு. மதுமேஹிக்கு ஸகல தின்பண்டங்களிலும் கூட யவஸக்துமாவைக் கொண்டு செய்து தரும்படியாக வற்புறுத்துகிறது ஆயுர்வேதம்.

யவம் திருணதாந்யவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது. கம்பு - நீவாரம்- தினை, சோளம், பிரியங்கு, கேழ்வரகு, வரகு, தானியங்களும் இதன் இனத்தைச் சேர்ந்தவையே இவையெல்லாம் மதுமேஹத் தில் நல்லவை. ஆனால் மிகவும் பரிமிதமாய் சேர்க்கவேண்டும் சிம்பீ தானியங்களில் பாசிப்பயறு, மஸூர்டால், துவரைகள் ஹிதம். உளுந்து மொச்சைகள் அஹிதம்.

பழங்கள் : அநேகமாய் மதுரரஸம் மதுரவிபாகம் உள்ளவை. வாழை, பலா, திராக்ஷை வகைகள் நல்லதல்ல பழங்களில் - நாவல் பழமும், விளாம்பழமும் மிக சிலாக்கியம்.

கசப்பு ரஸமுள்ள காய் கீரைகள் மதுமேஹத்தில் எதனுல் சிறந்தவை என்ற விவரம் பிறகு தனி அதிகாரத்தில் விளக்கப்படும்.

உணவின் அளவும் உடல் பருத்தலும்

உடல் அளவிற்கு மீறிப்பருத்திருப்பது நோயின் அறிகுறி. ஏன் உடல் பருக்கிறது? உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் அதன் அதன் அன்றாடத்தேய்வுக்கு ஈடு கொடுக்கவும், மேலும் ஊட்டம் தரவும் உணவு பயன் படுகிறது. உடலில் உள்ள எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் ஒரே சீரான ஊட்டம் ஏற்பட்டால் உடல் வலிவுடன் புஷ்டி பெறுகிறது உணவு ஏதேனும் ஒருபகுதிக்கு மட்டும் ஊட்டமளிப்பதாக அமைந்தாலும், அல்லது மற்றபகுதிகள் ஊட்டம் பெறமுடியாதபடி ஏதேனும் நோய் நிலையில் தடை ஏற்பட்டாலும், உடலில் அப்பகுதி மட்டும் வளர்ச்சி பெறும்போது ஆரோக்கியத்திற்கு எதிராக நோய் தரும் ஊட்டமாகவே அது அமைகிறது உடல் பருத்தலும் அத்தகையதே. உடலில் கொழுப்பு மாத்திரம் அதிகமாகும் படியோ, கொழுப்பு மாத்திரம் உடலில் சேரும் வகையிலோ நேரும்போது உடல் பருத்து விடுகிறது இதனால் மற்ற பகுதிகளுக்கு ஊட்டம் குறைந்து அதனால் தளர்ச்சியும் அதிகமாகிறது.

பொதுவாக உணவு வசதி நிரம்பப் பெற்றவர்கள் உடல் உழைப்புக்குத் தேவை இல்லாதவர்கள், எளிதில் பருத்து விடுகிறார்கள். சிலர் பிறவியிலேயே, பிறவி காலத்து உடற் கூறு அமைப்பின் காரணமாக உடல் பருமனுக்கான வித்துடன் பிறக்கிறார்கள் நிறைய குடிநீர் பருகுபவர்கள், கொழுப்பு அதிக மாக்கும் உணவை அதிக அளவில் சேர்ப்பவர்கள், உணவு உண்ட உடனேயே பகலில் அதிகநேரம் தூங்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள், தேகப்பயிற்சி யோகாசனப்பயிற்சி, உடல் உழைப்பு இவைகளைப் பழக்கமாகக் கொள்ளாதவர்கள், மனத்தை லேசாக வைத்துக் கொண்டு கேளிக்கைகளில் மூழ்கி நிற்பவர்கள், ஆண் பெண் உறவு இல்லமலோ அல்லது அந்த உறவு பற்றி சிந்தை இல்லாமலோ இருப்பவர்கள் அதிகம் பருத்துவிடுகிறார்கள்.

உடல் பருத்திருப்பவர்களுக்குப் பசி மந்தம் என்றொரு நினைபபு உண்டு. பணக்காரனுக்குப் பசிக்காது என்றும் நினைப்பது உண்டு இது இரண்டும் எல்லாவிடங்களிலும் பொருந்தாது.

நல்ல பணவசதியுள்ள வடநாட்டு நண்பர் ஒருவர் என்னிடம் வந்தார். உடல் பருத்த நிலையில் சிரமம். தன் அனுபவத்தில் ஒரு புதுமையை எனக்கு விளக்கினர். முதலில் அவர் வேளைக்கு 3-4 பூரிகள் சாப்பிட ஆரம்பித்தார் அதிலேயே உண்ட நிறைவு திருப்தி அவருக்கு ஏற்பட்டு வந்தது பரீக்ஷார்த்தமாக அவர்

ஒவ்வொரு பூரியாக அதிகப்படுத்தி 30-40 பூரிகள் வரை சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அத்தனை அளவிலும் முன்னிருந்த அதே நிறைவு தான் அவருக்குப் புலப்பட்டது 30 40 பூரிக்குக் குறைந்தால் வயிறு நிறைந்ததாகவே தோன்றுது. 3-4 பூரிகளில் ஏற்பட்ட நிறைவு இப்போது மாறி 30-40ல் ஏற்படத் தொடங்கியது. மறு படியும் மனத்தை அடக்கிச் சிறுகச் சிறுக அளவைக் குறைத்து 3 4 பூரிகள் வேளைக்கு என்ற ஏற்பாட்டிற்கு வந்து விட்டார். இப்போதும் அதே திருப்தியை நிறைவை உணர்கிறார்.

இந்தப்புதிய அனுபவத்தை அவர் அடைந்தபின்னர் உடல் ஏனோ இளைக்கவில்லை. அதிகமாகச் சாப்பிட ஆரம்பித்த போதும் அவர் முன்னிருந்ததை விட அதிகப்படுத்தவில்லை. அளவைக் குறைத்த பின்னரும் உடல் பருமன் அதே நிலையில் தான் இருந்தது. இதிலிருந்து ஓர் உண்மையை உணரலாம்.

நாம் நாக்கிற்கு அடிமையாகித் தேவைக்கு மீறி உண்கிறோம். உண்ணும் உணவு அனைத்தும் சத்தாக மாறி உடலில் புஷ்டியை ஏற்படுத்துவதில்லை; பலத்தைத் தருவதில்லை. உணவில் அளவில் ஒரே சீரான நிலை உடலைப் பலவீனப்படுத்துவதில்லை; இளைக்கச் செய்வதில்லை. உணவின் அளவைக் குறைப்பது உடலின் எடையைக் குறைத்து விடாது சரீர உழைப்பிற்கும் உடல் வளர்ச்சித் தேவைக்கும் எத்தனை தேவையோ, எந்த அளவு உடலில் சேர இடமிருக்கிறதோ, உடலில் சாரத்தை ஏற்க எந்த அளவு சக்தி இருக்கிறதோ அத்தனைதான் உடலில் சத்து ஏறுகிறது. மற்றவை வீணாகி வெளியேறுகிறது.

உடல் உழைப்பு இல்லாதவனுக்கு உணவு சற்றுத்தாமதமாகத் தான் ஜீரணமாகிறது இந்த நிலையில் அளவிற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனாலும், அடிக்கடி சாப்பிடுவதனாலும் இந்த மலவிருத்தி தான் பலிதமாகுமே தவிர பலவிருத்தி ஏற்படாது. கொழுப்பு கூட தேவையற்ற அளவில் அதிகமாவதால் மலமாகி வெளி யேற்றத் தக்கதாகி விடுகிறது. வெளியேற்றத் தக்கதை வெளி யேற்றுமல் இருப்பதால் நோய்க்கு இடம் ஏற்படுகிறது.

நல்ல ருசியுள்ள உணவுப் பண்டத்தைப் பார்த்ததும் நாக்கிடம் ஏற்பட்ட அபிமானம் வயிற்றிடம் கருணை காட்ட முடியாமல் செய்கிறது திருப்பதி போன்ற யாத்திரை ஸ்தலங் களில் யாத்திரிகர்களுக்கு அறைகளை நபர் ஒன்றுக்கு இத்தனை வாடகை என வாடகைக்கு விடுவார்கள், ஒரு அறையில் இருவர் தங்க முடியும். ஆனால் வாடகைக்கு விடுபவர் பேராசையால் அதே அறையில் பத்து நபர்களை அடைத்தால் எல்லோருக்கும்

சிரமம். அமிதமாதிரி நாக்கின் பேராசை வயிற்றிடம் கருணை காட்டாததால் மனிதனை அல்பாயுளாக்கி விடுகிறது.

ஓர் அரசனுக்கு ஒரு மந்திரி. கதையில் வரும் மந்திரிகளுக்கு அரசனைவிட புத்தி கூர்மையாக இருக்கும். அரசன் கேட்கும் அசட்டுக் கேள்விகளுக்குத் தக்க விடையளிப்பதே அவனது தகுதியைப் புலப்படுத்தும். அரசனுக்குத் திடீரென சந்தேகம். 'ஏன் எல்லோரும் இறக்கிறார்கள்' என, மந்திரியிடம் கேட்டான். 'பசியால் இறக்கிறார்கள்' என்றான் மந்திரி. 'அப்படியானால் தரித்திரன் மட்டுமே இறப்பான். அவனிடம் உண்ண வசதியில்லை. உண்ண வசதி இருக்கும் பணக்காரனும் இறக்கிறானே. அவனுக்குப் பசி ஏற்பட நியாயமில்லையே' என்று அரசன் கேட்டான். அரசன் அத்தனை அசடல்லவே!

'அவர்களும் பட்டினியால் தான் இறக்கிறார்கள்' என்றான் மந்திரி. இந்தப் பதில் அரசன் மனத்திலாகவில்லை. சமயம் வரும்போது மனத்தில் பதிய வைப்பதாக மந்திரி கூறிவிட்டான்.

அரசன் இந்த சம்பவத்தை மறந்துவிட்டான். மந்திரி அரசனின் சமையற்காரரிடம் அரசனுக்குப் பிரியமான உணவுப் பண்டத்தை அன்று அதிக ருசி உள்ளதாகச் சமைக்கச் செய்துவிட்டுத் தன் விஷமத்தை ஆரம்பித்தான். அரசனுக்குச் சமையல் நல்ல ருசியுடன் இருந்ததால் சற்றுக் கூடவே உணவு சென்றுவிட்டது. சாப்பாடு அதிகம் சாப்பாடு அதிகம் என்று புலம்பிக் கொண்டே அரசன் எழுந்து ஓய்வுபெறச் சென்றார். மந்திரியும் சமையல்காரரிடம் சென்று அரசனுக்கு மிகப்பிரியமான தயிர் வடைகளைத் தனியே தயாரிக்கச் செய்துச் சிறிது நேரத்திற்குப் பின் கொணரும்படி உத்தரவிட்டு அரசரிடம் வார்த்தையாடச் சென்றுவிட்டான்.

முதல் உணவு ஏற்று 15–20 நிமிஷங்கள் ஆகி இருக்கலாம். அரசருக்கெதிரில் அவருக்கு மிகப்பிரியமான தயிர் வடையும் நொறுக்குத் தீனியான காரபூந்தி வறுவல்களும் பிரசன்னமாயின. கொஞ்சம் ருசி பார்க்கத் தூண்டினார் மந்திரி. அரசன் முதலில் மறுத்தார். மிளகு உப்புத்தூள் தூவிய காரபூந்தியைச் சுவைத்தால் தயிர்வடை ருசிக்கும் என மந்திரி வழி சொன்னார்.

உணவு போதும் என்ற உணர்வைத் தருவது தொண்டையில் ஏற்படும் கபப்பூச்சு ஜீர்ண ஆரம்ப நிலையில் ஏற்படும் கப உற்பத்தியின் முதல் நிலை இது. காரசாரமான மொரமொர என மிளகுக்காரத்துடன் உள்ள காரபூந்தி முதலியவை இந்தப் பூச்சைக் கரைத்து மறுபடி உணவு ஏற்கும் நிலையை உண்டாக்குகின்றன. ஊறுகாய்களையும் காரசாரங்களையும் உணவில் சேர்ப்

பதன் நோக்கமே இதுதான். மொரமொர என்றிருக்கும் பட்சணத்தை ஒன்றிரண்டாகக் கொரிக்க ஆரம்பித்த அரசன் தட்டிலுள்ள தயிர் வடைகளைக் காலி செய்தான். மந்திரி களைத்தான். அரசனுக்கு மந்திரியின் சூழ்ச்சியோ என்ற கலக்கம் ஏற்பட்டது. "அரசரே - தங்களுடைய இந்தப்பசி உணவின்மை யாலோ, வசதி இன்மையாலோ தேவைப்பட்டபோது உணவு அகப்படாததாலோ ஏற்பட்டதல்ல. தங்களுக்குப் பசி இருந்திருந் தாலன்றி இத்தனை வடை உள்ளே சென்றிருக்காது. இந்தப் பசிதான் மரணத்திற்குக் காரணம் என்று அன்று கூறினேன். தரித்திரனுக்கு ஏற்படும் பசியால் மரணம் ஏற்படுவது மிகமிகக் குறைவு. வசதி படைத்தவர்களின் இந்தப் பசிதான் அகால மரணத்திற்குக் காரணம்" என்ருன்.

கதையில் வந்த அரசனுக்குப் புரிந்ததா? மேற்கொண்டு என்ன செய்தான்! என்பது கதையில் வராது. அரசன்தான் அசடாச்சே! நாம் அரசனு! மந்திரியா! எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவ ரென்பதுதான் இப்போது நாம் புரிந்துகொள்ளவேண்டியது.

பசிக்காகச் சாப்பிடவேண்டும். எப்படி? நோய்க்குச் சிகித்ஸை செய்வதுபோல. க்ஷுத்வியாதிச்ச சிகித்ஸ்யதாம் என்ருர் சங்கரர். நோய் தீர்ந்தபின்னரும் கஷாயம் சாப்பிடுவாரு? கதவியாதிச் சிகித்ஸகம் என்றொரு பழமொழி உண்டு. நோய் தீர்ந்தபின் டாக்டரிடம் செல்பவன் அசடன். (பில்லுக்குப் பணம் கொடுப்பதற்காகச் செல்வதைத் தவிரத்தான்!) பசிக்குச் சாப்பிடுவதைவிட வாய்க்காக — நாக்குக்காகச் சாப்பிடுவதுதான் அதிகம். பசிக்குச் சாப்பிடுவதானுல் தினம் 2-3 தடவைக்குமேல் தேவை இருக்காது. சாப்பிடும் வேகத்தில் உணவு ஜீர்ணமாகாது. நான்கு நிமிஷங்களில் உண்ட உணவை ஜீர்ணிக்க 4 மணி நேரமுமாகலாம்; நாற்பது மணி நேரமுமாகலாம். ருசியான உணவு — நாக்குக்குக் குஷி — வயிற்றுக்குத் திண்டாட்டம்.

அடிக்கடி உணவு — புஷ்டிகரமான உணவாக இல்லாவிடில் கூட உணவுப் பாதையில் நெருக்கடியை ஏற்படுத்தி உணவுப் பகுதி எல்லாம் ஜீர்ணமாகாமலும், எல்லா சத்துக்களும் உட் சேராமல் தடுப்பதுடன் சில பகுதிகள் மட்டும் வளர்க்கப் பயன் படும்போது, கொழுப்பு மாத்திரம் அதிகமாகி உடல் பருத்துவிடு கிறது. மிதமாகவும் தக்க நேரத்திலும் உண்ட உணவு சரியே ஜீர்ணமாகி, சத்து அனைத்தும் உடலில் சேரச் செய்வது ஒழுங் கான சீரான வளர்ச்சிக்குக் காரணமாகி ஆரோக்கியத்தை நிலைக்க வைக்கிறது.

உணவுப் பொருள்

பயறு

புன்செய் நிலங்களில் விளையக்கூடிய தானியங்களில் சிறந்த உணவுச் சத்துள்ளது பயறு. இரண்டு பருப்பு ஒன்று சேர்ந்ததாக விளையும் தானியங்களை சிம்பீதான்யம் என்பர். பயறு, துவரை, கடலை, உளுந்து, கொள்ளு, மொச்சை, எள்ளு முதலியவை இவ்வகையைச் சேர்ந்தவை. இவைகளில் மிகச் சிறந்தது பயறு என்று வைத்ய நூல்களின் தீர்ப்பு. இந்த தானியவகைகள் அனைத்துமே குடலில் வாயு அழுத்தத்தை அதிகமாக்குபவை. வாயு அதிகமாவதால் மல இறுக்கமும் அதிகமாகும். மலக்கட்டால் மேலும் வாயு அழுத்தமதிகமாகும். ஆக மலக்கட்டு, குடலில் வாயு நிரம்பி நின்று உப்பிவிடுதல் முதலியவை ஜீர்ணகாலத்தில் இவைகளால் ஏற்படும் உபத்திரவங்கள். ஆனால் அதே சமயத்தில் இவை சிறந்த புஷ்டியும் பலமும் தரும் உணவுப்பொருள்கள். இவைகளில் சிறந்தது பயறு எனில் அது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாவதும் வயிற்றில் வாயுவை அதிகமாக உண்டாக்காமல் இருப்பதும் தான் காரணம். பருப்புவகையின் புஷ்டியும் பலத்தையும் தரும் நல்ல குணம் பெற்றிருப்பதுடன் பருப்பு வகையால் ஜீர்ணகோசத்தில் ஏற்படும் வாயு அழுத்தமும் மலக்கட்டும் இதில் மிகக்குறைவு என்பதால் தான் அதற்கு இத்தனை சிறப்பு. உளுந்து இதற்கு நேர் எதிரிடை பருப்பு வகைகளின் புஷ்டி பலம் தரும் நற்குணம் படைத்திருந்தாலும் வயிற்றில் வாயு அழுத்தம் அதிகமாக்குவதும் மலத்தின் அளவை அதிகமாக்குவதும் அதில் அதிகம். வரோத்ர முத்கோல்ப சல:, மாஷோத்ர ஸர்வேஷ்வர: என்கிறார் வாக்படர்.

உணவு வகைகளை உபயோகிக்கும்போது முக்கியமாகக் கவனத்தில் கொள்ளத்தக்கவை இவை. உணவில் சிறந்த பொருள் எது? தாழ்ந்த பொருள் எது? என்பதன் அளவுகோல் அவை ஜீர்ணமாகும்போது வாயிலோ இரைப்பையிலோ குடலிலோ மலப்பாதையிலோ ஜீர்ணத்திலே சீர்கேடு உண்டாக்காமலிருந்து தன்னிடமுள்ள சத்து அம்சத்தால் புஷ்டியும் பலமும் தருவதாக இருப்பதே புஷ்டியும் பலமும் அதிகமாகத் தரக்கூடியதாயிருந்தும் உணவுப்பாதையிலோ ஜீர்ணத்திலோ கேடு விளைவிக்கக் கூடியதாயின் தாழ்ந்ததே. நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ள ஒரு சிலருக்கே அது ஏற்றதாயிருக்க முடியும். பொதுவாகச் சிறந்த உணவல்ல. பலம் புஷ்டி தருவதில்

சற்று மத்திமமாயிருந்தாலும் எளிதில் ஜீர்ணமாவதுடன் ஜீர்ண கோசத்தைக்கெடுக்காமல் அதற்கும் பலம் தரக்கூடியது சிறந்தது. இப்படித்தான் பயற்றையும் உளுந்தையும் எடை போட்டுப் பயற்றைச் சிறந்ததெனவும் உளுந்தைத் தாழ்ந்ததெனவும் ஆயுர்வேத நூல்கள் கூறுகின்றனர். புஷ்டி தருவதை மட்டும் கணக்கிடுவதானால் பயறைவிட உளுந்தே மேல் தூக்கி நிற்கக்கூடும்.

பயறு அறுவடையாகி ஆறுமாதங்கள் வரை தானிய சுபாவத்தை யொட்டிப் புது தானியத்தின் குணத்தைக்காட்டும். கபத்தை சற்று அதிகமாக உண்டாக்கக்கூடும். ஆறு மாதங்களுக்கு மேற்பட்டு அது மிகவும் சிறந்த உணவாகிறது. ஓராண்டிற்குப் பின் அதன் வீர்யம் குறைய ஆரம்பிக்கும் தோல் நீக்கி லேசாக வறுத்து உபயோகிக்க மிக எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது.

நீர்த்தகஞ்சி, குழைந்தகஞ்சி, பாயஸம், வேகவைத்த பருப்பு, துவையல், ஊறவைத்து வறுத்து உப்புக்காரமிட்ட பயறு, சுண்டல், கறிகாய்களுடன் சேர்த்து அரைகுறையாக வெந்த கோசுமலி, பொங்கல் எனப்பலவகைகளில் உணவுப் பொருளாக இது சேர்கிறது.

பயறு பலவகைப்படும். பாசிப்பயறு, நரிப்பயறு, துலுக்கப் பயறு, காராமணி, தட்டைப்பயறு, பயற்றங்காய், மொச்சைப்பயறு என்று. இவைகளில் நரிப்பயறும் துலுக்கப்பயறும் மருந்தாகப் பயன்படுபவை. தட்டைப்பயறும் காராமணியும் பயறு என்ற பெயரில் குறிப்பிடப்படுபவையாயினும் வேற்றினத்தைச் சேர்ந்தவை தட்டைப்பயறினத்தைச் சார்ந்த பயற்றங்காய் நல்ல ருசியான காய். காராமணி மொச்சை தட்டைப்பயறு பயற்றங் காய்ப்பற்றிப் பிறகு காண்போம்.

பயறு பற்றி நிகண்டுக்கள் கூறுவதாவது:

ஹரின் முத்க: கஷாயச்ச மதுர: கபபித்த ஹ்ருத்
ரக்தமூத்ராமய க்னச்ச சீதளோ லகுதீபன:
தத்வச்ச தூஸரோ முத்க: ரஸ வீர்யாதி ஷு ஸ்ம்ருத:
பித்தஸ்வரார்த்தி சமநம் லகு முத்கயூஷம்
ஸந்தாபஹாரி ததரோசக நாசனம் ச.
ரக்தப்ரஸாதனமிதம் யதி ஸைந்தவேன
யுக்தம் ததாபவதி ஸர்வருஜாபஹாரி (தன்வந்தரி நிகண்டு)
பச்சைப்ப யறது தான் பாரிற் பயித்தியத்தை
அச்சமற நாளும் அகற்றுங்காண்—கச்சுலவு
கொங்கை மடமாதே! குளிர்ச் சிஎன்பார் எப்போதுந்
தங்குவா தத்தைத் தரும்.

பயறு இரண்டு விதமாகப் பயிரிடப் பெறுகின்றது. புஞ்சை தானியமாகப் புஞ்சைக்காடுகளில் விளைவது ஒருவகை. நஞ்சை நிலங்களில் நெல் விளைந்தபின் ஓய்வு நாட்களில் விளைக்கப் பெறுவது ஒரு வகை. புஞ்சை தானியமாக விளைவது நல்லப் பசுமையுடனிருக்கும். மற்றது கருத்தும் வெளுத்த பசுமை நிறத்திலும் சாம்பல் நிறத்துடனும் காணும். இரண்டும் சற்றேறக் குறைய ஒரே குணமுள்ளதுதான்.

துவர்ப்புடன் கூடிய இனிப்பு சுவையும் சீதவீர்யமுமுள்ளது. நல்ல ருசி தரக்கூடியது. பசியைத் தூண்டி எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது. ரத்தத்தில் தெளிவை ஏற்படுத்திக் கொதிப்பைக் குறைக்கும். ரத்தத்தில் மலம் (வெளியேற்ற வேண்டியவை) அதிகமாகத் தங்காமல் வெளியேற்றிவிடும். ஆகவே ரத்தம் கெட்டு நோய்கள் ஏற்படுவதை இது குணப்படுத்தும். சிறு நீர் தேவையான அளவில் பெருகவும் வெளியேறவும் இது உதவும். கபமோ பித்தமோ அதிகமாகாமல் உடலை ஒரே சீராகப் பாது காக்கும். இதனால் வாயு சற்று அதிகமாகுமானாலும் அதனால் நோய் ஏற்படாது. அதிக அளவில் சாப்பிடச் சிலருக்கு மலம் இளகிப் பேதியாகும்.

பயற்றம் பருப்பை வேகவைத்த ஜலத்தை உப்பும் காரமும் சேர்த்து நோயுற்றபின் மெலிந்து பலக்குறைவுள்ளவர்கள் சாப்பிடக் களைப்பு நீங்கிப் பலம் உண்டாகும். பால் சேர்த்துச் சாப்பிட நல்ல புஷ்டி உண்டாகும். உபவாசமிருப்பவர்கள், ஏதேனும் ஒரு வேளை லகுவாக உணவேற்பதாயின் பயற்றங் கஞ்சித் தெளிவுடன் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து உண்பர். சீக்கிரம் ஜீர்ணமாவதுடன் உபவாஸ நிலையில் அதிகரித்துள்ள பித்தத்தின் சீர் கேட்டைத் தணிக்க இது பெரிதும் உதவும்.

மார்கழி மாதத்திய முக்கியப் பண்டிகை உணவில் பொங்கல் ஒன்று. பனி நாட்களில் இரவு நீண்டிருக்கும். வெளியே உள்ள சீதளம் ஜடராக்கினியைக் கதகதப்புடன் பாதுகாத்து இரவு உண்ட உணவை சீக்கிரமே ஜீரணித்து விடச் செய்யும். ஆகவே விடியற்காலையில் கடுமையான கதகதப்பு ஜீர்ண கோசத்தி லிருப்பதன் காரணமாக பொங்கல் போன்ற சத்து மிகுந்த உணவு அப்போது ஏற்ற உணவாகிறது. மற்ற நாட்களில் அவ் வேளையில் ஏற்கத்தகாத அதை அந்த வேளையில் இறைவனின் பிரசாதமாக உட்கொள்ளுகிறோம்.

தலையில் உள்ள எண்ணெய்ப் பசையை நீக்க இதன் தூள் மிகச்சிறந்தது. தலைக்கும் கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சிதரும். சிகைக்காய் போன்ற துவர்ப்பொருள் ஒத்துக் கொள்ளாத போது இது அதிகம் உதவுகின்றது. இதன் மாவை வென்னீர் விட்டுக் களியாகக் கிளறி தாய்ப்பால் தரும் மாதரின் மார்பில் பற்றிடப் பால்கட்டுக் குறைந்து வீக்கம் குறையும். மார்பின் நெறிக் கட்டிகளும் குறையும்.

அவர்கள் கூறுவது

உயிரைக் குடிக்கும் நிகோடின்

புகையிலையே உலகில் பயிராகாதிருந்தால் எத்தனை நல்லதாயிருந்திருக்கும்! இப்படிப் புலம்புகிறார் பிரிட்டிஷ் சுகாதார இலாகா தலைமை வைத்திய அதிகாரி ஸர் ஜார்ஜ் காட்பெர். சிகரெட் குடிப்பதால் ஏற்படும் அபாயம் ஆண்டுதோறும் வளர்வதை அவர் புள்ளி விபரங்களோடு குறிப்பிடுகையில் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளில் சுவாஸாசயப் புற்றுநோய் சாவு ஆண்களில் 16 சத விகிதத்திற்கு மேலும் பெண்களில் 50 சத விகிதத்திற்கு மேலும் அதிகமாகிவிட்டது சுவாஸாசயப் புற்று நோயால் ஏற்பட்ட மரணத்தில் பத்தில் ஒன்பதற்கு சிகரெட் புகைத்ததே காரணம். நாட்பட்ட ப்ராங்கைடிஸால் ஏற்பட்ட மரணத்தில் நான்கில் மூன்றும், காரனரி ஹிருதய நோய்ச் சாவில் நான்கில் ஒன்றும் சிகரெட் புகைத்தலால் விளைந்தவையே என்று குறிப்பிடுகிறார். பிரிட்டனில் நாட்பட்ட பிராங்கைடிஸ் நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகம். அங்கு மட்டும் வருஷத்திற்கு 3–3½ கோடி நாட்களின் உழைப்பு இதனால் வீணாகிறதாம். வேலை நிறுத்தத்தால் கூட இத்தனை நாட்கள் வீணாவதில்லையாம்.

பச்சை முட்டை சாப்பிடாதே!

மஹாராஷ்டிர மெடிகல் ஜர்னலில் என் என். கோட்போலே என்ற ரஸாயனப் பேராசிரியர் முட்டைகளைப் பற்றிய தனது ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையில் முட்டைகளைத் தாவர எண்ணெயில் வதக்கிச் சாப்பிடுவதால் முட்டையிலுள்ள கொலீஸ்டிரால் ஹிருதய நோய் (கரனரி த்ராம்போஸிஸ்)க்குக் காரணமாவதைத் தடுக்க முடியும் என்று குறிப்பிடுகிறார். முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் கொலீஸ்டிரால் உள்ளது. தினம் ஒரு முட்டையைச் சாப்பிடுபவன் 0·35 கிராம் அளவு கொலீஸ்டிரால் உட்கொள்ளுகிறான். ரத்தத்தில் 100 ஸி. ஸி. அளவுள்ளதில் 150 – 270 கிராம் அளவுக்கு மேல் கொலீஸ்டிரால் இருந்தால் ரக்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு அடைப்பு ஏற்படக்கூடும். அதனால் கரனரி த்ராம்போஸிஸ் என்ற நோய் ஏற்படக்கூடும். தாவர எண்ணெய்யில் உள்ள ஃபைடோஸ்டிரால் கொலீஸ்டிரால் அளவைக் குறைத்து விடும். ஆகவே வதக்கிச் சாப்பிடுங்கள் என்கிறார் அவர். (நல்ல உடல் உழைப்புள்ளவர்களுக்கு இந்த கொலீஸ்டிரால் உடலில் அதிகம் சேர்வதில்லை. ரக்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு அடைப்பு ஏற்படுவதில்லை. முட்டை போன்ற உணவையும் சாப்பிட்டு உடலுழைப்பின்றி சுகவாச வசதி உள்ளவர்கள் கரனரி த்ராம்போஸிஸ் போன்ற பல நோய்வாய்ப்படுவதில் வியப்பதற்கொன்றுமில்லை. நோய் முட்டையில் இல்லை. முறையற்று உண்ணும் மனிதன் தானே தன் சாவிற்கு விதை கோலுகிறான்.)

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சௌமிய

மார்கழி

மலர் - 7

டிசம்பர்

1969

இதழ் - 12

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—o—

பிரார்த்தனை ...	265
நயன ரக்ஷை (2) ...	266
மதுமேஹ - பத்தியம் (2) ...	271
தீரா நோய் தீர்க்கும் ஸூர்ய ஆர்யா துவாதசகம் ...	276
கொப்புளங்கள் ...	280
வாயும் வயிறும் ...	283
ஆரோக்கியம் 1969 — விஷய அகராதி ...	285

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக

ஏழு ஆண்டுகள் இடையூறுகளின்றி மனநிறைவு பெறுமளவு ஆரோக்கியப் பணிபுரிய வாய்ப்பளித்த இறைவன் மேலும் தொடர்ந்து இவ்வாய்ப்பை இன்னம் சீரியதாக அமைத்துத் தருவான் என்றே எதிர்பார்க்கிறோம். எல்லாம் அவன் செயல். இன்று செல்லும் பொருளனைத்திற்கும வெளி விலை ஏற்றமும் அகவிலைத் தாழ்வும் ஏற்பட்டு வருவதைப் பார்க்கிறோம். அவன் அருளுக்கும் அவன் அருளால் பெறும் அறிவிற்கும்தான் இப்படி ஏற்றத்தாழ்விராது. இறைவன் அருள்பெற்ற முனிவர்களின் அறிவுத்திறனை ஆரோக்கியம் வாயிலாகப்பெறும் வாசகர்கள் பொங்கும் மங்களத்தை நிரம்பப்பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழ வாழ்த்துகிறோம். இவ்வாழ்த்துக்கள் எங்களுக்கும் உரித்தாகத் தங்கள் பேராதரவு எப்போதும்போல இனியும கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

பொங்கலன்று பிரத்யக்ஷ தெய்வமான கதிரவனை வணங்குவது நமது வழக்கம். இறைவனைப் பற்றிய பல சர்ச்சைகளுக்கும் முடிவுகூறவெனவே பிரத்யக்ஷமான இறை வடிவம் பெற்றுள்ள அவன் அருளால் ஆரோக்கியம் எப்போதும் நிலைக்கிறது. அவனது வழிபாட்டிற்குரிய சூர்யஆர்யாதுவாதசகம் இவ்விதழில் இடம்பெறுகிறது. ஆரோக்கியப் பெருவாழ்வு வாழ இன்றியமையாததான இறைவன் அருளைப்பெறும் சாதனத்தையும் பொங்கல் அன்பளிப்பாக இவ்விதழில் தருவதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

ஆரோக்கியம நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B நடராஜ சாஸ்திரி,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப் பத்திரிகை பிரதிஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5071
ஸௌமிய மார்கழி
மலர் 7.

1969
டிசம்பர்
இதழ் 12.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

ட

பிரார்த்தனை

கூற்ருயினவாறு விலக்ககிலீர்
 கொடுமை பல செய்தன நான் அறியேன்
ஏற்ருயடிக்கே இரவும் பகலும்
 பிரியாது வணங்குவன் எப்பொழுதும்
தோற்ருதென் வயிற்றின் அகம்படியே
 குடரோடு துடக்கி முடக்கியிட
ஆற்றென் அடியேன் அதிகைக் கெடில
 வீரட்டானத்துறை அம்மானே !

கெடில நதி பாயும் திருவதிகை திருவீரட்டானத்துப் பெருமானே ! எனக்கு எமன் போலக் கொடுந் துன்பத்தைத் தருகிற இந்த சூல நோயை நீர் விலக்கி அருள மாட்டாதவரோ ! இதற்குக் காரணமாகக் கூடிய நான் செய்துள்ள கொடுமைகள் என் அறியாமையால் விளைந்தவை. என்னை மீட்டு ஏற்றுக் கொண்ட உமது திருவடிகளிலே மனத்தைப் பதித்து இரவும் பகலும் வணங்குவேன். வெளிப்படத் தோன்ருமல் என் வயிற்றின் உள்ளேயே இருந்து குடலோடு சேர்த்து முடக்கி என்னை வாட்டும் இந்த சூலையைத் தாங்க இயலாதவனுனேன். அதைப் போக்கி அருள்வீராக — திருநாவுக்கரசு சுவாமிகள் தேவாரம்.

ஸ்வஸ்தவ்ருத்தம்

நயன ரக்ஷை (2)

(1969 செப்டம்பர் இதழின் தொடர்ச்சி)

" ஸர்வேந்திரியாணாம் நயனம் பிரதானம் "
" கண்ணிற் சிறந்த உறுப்பில்லை "

இந்தக் காலத்திய நாகரீக வாழ்க்கை மனிதர்கள், மிருகங்கள், தாவரங்கள், பயிர்கள் எதுவுமே வியாதிகளுக்கு உட்படாமல், உலகில் வாழ முடியாதபடியான ஒரு சூழ்நிலையை எங்கும் இயக்கியுள்ளது. ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் நிலைகளே சூழ்ந்துள்ளன. எங்கு பார்த்தாலும், வீடு - வாசல் - தொழிலிடம் - உணவு - விநோத ஸ்தலம் எவ்விடத்திலுமே ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றி வளர்க்கும் பாணியில் வைத்துக்கொள்ளவே எவருக்கும் சாத்தியமாகாதபடியும் ஆகி விட்டது ஆதலால், இந்நாளில் ஒவ்வொருவரும் தனது சொந்த ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கு ஸ்வஸ்தவ்ருத்த நியமங்களை, வியாதித்தடுப்பு முறைகளை, அதிக கவனத்துடன் அநுதினமும் அநுஷ்டித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டியது அவசியம். இது தான் விவேகம் நடைபாதைகள் நெடுகிலும் கண்ணுடைத்தூள் நிறைந்து அகற்ற முடியாமல் எப்பொழுதும் கிடந்தால் பாதரக்ஷைகளை அணிந்து நடப்பது தானே புத்திசாலித்தனமாகும்.

கண் பார்வை வளத்தைக் குறைத்துக் கெடுக்கும் சூழ்நிலையின் நடுவில் தான் இருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். இதில் செய்ய வேண்டிய காரியங்கள் இரண்டு. முதலாவது - கண்களுக்குக் கெடுதி செய்யும் நடத்தை முதலியவைகளை முடிந்த வரையில் அகற்றுவது (கண்ணைக்கெடுக்கும் அபசாரங்கள் 1969 செப்டம்பர் ஆரோக்கியத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.) இரண்டாவது - கண்களைத் தாக்கும் வெளி தோஷங்களினால் கண்ணில் நேர்ந்துள்ள கெடுதியை உடனுக்குடன் போக்கக் கூடியதும், தாக்குதல்களுக்கு மேல் எதிர்ப்பு சக்தியையும் வளத்தையும் கண்களுக்குத் தரக் கூடியதுமான நயன ரக்ஷை விதிகளை அன்றாடம் அநுஷ்டித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கண்களை ரக்ஷிக்கும் ஆசாரணைகள் - பிராம்ஹ முஹூர்த்தம் எனப்படும் விடியற்காலம் ஸூர்யோதயத்திற்கு நாலு நாழிகைக்கு

முன்பு துயில் எழுதல். உஷ : பானம் - அதிகாலையில் சுத்த ஜலம் பருகுதல். மூக்கு வழியே பருகுவது மிகவும் குணம். பல் துலக்கின உடன் வாயில் நீர் நிரப்பிக்கொண்டு கண்களைக் குளிர்ந்த நீரினால் கழுவுதல். பின்பும் வாய் கொப்பளிக்கும் பொழுதெல்லாம் இவ்விதம் செய்வது நன்மை. தினசரி அல்லது அடிக்கடியாவது தலைக்கும் பாதங்களுக்கும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல். குளிநீராக உபயோகிக்க, கண்களுக்கு குளிர்ந்த நீர் தான் சிலாக்கியம். வென்னீர் கண்களுக்கும் கேசத்திற்கும் கெடுதல். வெந்நீர் அவசியமானால் ஆறிய இளஞ்சூடுள்ள நீர் தான் தலையில் ஊற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

வெளிசஞ்சாரம் செய்துவந்த பின்பும், மல ஜலம் கழித்த பின்பும், கால்களைத் துப்புரவாய் அலம்புதல். ராத்திரி தூங்கும் முன்பு உள்ளங்கால்களில் நெய் அல்லது ஆமணக்கெண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுதல் நேத்திரங்களுக்கு பலம் தருவன.

இரவில் சந்திர தர்சனம். கண்களை குளிர்ந்த நீரினால் அலம்பிவிட்டு, இமைகளை சிறிது தேய்த்துவிட்டுக்கொண்டு, சந்திரனை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு சில நிமிஷங்கள் இருத்தல் கண்களுக்கு பலம் தரும். சந்திர மண்டலத்தை தர்சனம் செய்யும் பொழுது, ஜகந்மாதா ஸ்ரீ லளிதாம்பிகையை சந்திரமண்டலத்தில் வைத்து மனதில் தியானம் செய்தல் பார்வைக்கண்ணோடில்லாமல் அகக்கண்ணையும் தூய்மை பெறச் செய்யும்

“ஆரோக்கியம் பாஸ்கராத் இச்சேத்” ஆரோக்கியத்தை அபேக்ஷிக்கிறவன் ஸூர்ய பகவானை வழிபடவேண்டும் என்று சான்றோரின் பொது உபதேசம். இருப்பினும், கண் ரோகத்தைப் போக்கவும் தடுத்துக்கொள்ளவும் பலப்படவும் ஸூர்யோபாஸனை மிக அவசியம்.

“கண் குருடான பின் ஸூர்ய நமஸ்காரமா” என்று ஏளனத்திற்கு இடமின்றி, ஸூர்ய பகவானை தினந்தோறும் காலையில் சில க்ஷணங்களாவது வழிபடவேண்டும்.

“சக்ஷுஸ்தேஜோமயம்” கண் பார்வை ஒளிமயம். அகிலமான ஒளிக்கும் மூலப்பொருளும் அதிபனுமாக ஜ்வலிப்பவன் ஆதித்தகேவன் அத்தேவனை வழிபடல் மூலம்தான் கண்ணொளியைத் காத்தல் முடியும் ஸூர்ய வழிபாடு முறையை அதை அறிந்தவரிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ளவும்

ஸூர்யனை எந்த சமயத்திலும் தகுந்த மறை கண்ணாடி யில்லாமல் வெறுங் கண்ணால் உற்றுப்பார்க்கவே கூடாது, கண்ணொளிக்கு ஆபத்து நிச்சயம். உதயாஸ்தமன நேரங்களில் ஒளிமங்கலாயிருக்கும் தருணத்தில் கூட கதிரவனை வெறுங் கண்ணால் உற்று நோக்குதல் சரியில்லை.

யோக சாஸ்திரப்படி ஸர்வாங்காஸனம் சிரஸாஸனம் செய்வது கண் நரம்புகளுக்கு விசேஷ ஊட்டமளிக்கும். அவரவரின் தேகவாகை அநுஸரித்து முறையறிந்து செய்யவேண்டும். தவறினால் நன்மைக்குப்பதில் தீமை விளையும். ரக்த அழுத்தம் அதிகம், அல்லது மிகக்குறைவு முதலிய தொந்திரவுள்ளவர் இந்த ஆஸனங்களைப் பழகவே கூடாது.

உசிதப்படிக்கு இருபாலரும் பிரும்ம சர்யம் அநுஷ்டிப்பதும் கண்களுக்குப் பிரத்யேகமாய் நல்லது.

நேரடியாக நேத்திரத்திற்கு விசேஷ பலம் தரும் ஆஹாரங்கள்

பால், வெண்ணெய், நெய் விசேஷமாய் ராத்திரி சாப்பாட்டில் மோர், புளி நீக்கி பால் அன்னம் கலந்தோ தனியாகவோ பால் சாப்பிடுதல். பகல் உணவில் பண்ணைக்கீரை, சிறுகீரை, பொன்னாங்காணிக் கீரை, அகத்திக்கீரை, வெண்ணைச்சாரணைக் கீரை, முருங்கைக்கீரை இவைகளில் ஏதாவது ஒரு கீரை சேர்த்து உண்ணுவது மிக நன்மை. "நக்தாந்தியம்" அல்லது அந்திமாலை என்ற கண்நோயில் அகத்திக்கீரை மிக சிலாக்கியம். கண் நாடிகளுக்கு பலம் தருவதில் பொன்னாங்காணி சிறந்தது இருவித கையாந்தரைக் கீரைகளும் உணவிலும், அப்யங்கத்திலும் நல்லது

நயனவிதியில் அகஸ்திய முனிவரின் குறிப்பு:

"தின்னார் பண்ணைச் சிறுகீரை தின்ன மறந்தார் சீர்கேடாய்
பொன்னாங்காணிக் கறி கூட்டார் பூசார் பாதம் நெய்யுண்ணார்
பண்ணார் மதியந்தனைப் பாரார் பால் வார்த்துண்ணார் பல்தேயார்
கண்ணார் நோயால் கவர்வரதை யாமும் சொல்லக் கூடவோமே"

(செய்யுள் 32)

ஜீவந்தீ என்று ஒரு கொடி. தமிழ்-ஊசிப்பாலை. அல்லது பாலைக்கீரை. தானே பயிராகிறதுதான். வட இந்தியாவில் விரும்பி அதிகம் சாப்பிடப்படுகிறதால் ஏராளமாய் பயிர் செய்யப்படுகிற கீரை. மற்ற கீரை இனங்கள் போலல்லாது ஜீவந்தி கீரை நல்ல இனிப்பு சுவையுள்ளது கண்ணுக்கு மிக உயர்ந்த ரஸாயன உணவு.

"சக்ஷுஷ்யா ஸர்வ தோஷக்னீ ஜீவந்தீ மதுரா ஹிமா ।
வ்ருஷ்யா ரஸாயனீ பல்யா சாகாநாம் ப்ரவரா மதா" ॥

(தந்வந்தரி நிகண்டு.)

இதை மொழி பெயர்க்கும் செய்யுள்:

"மேக மகலும் விழிகுளிரும் நாளத்தின்
வேக மகலுமங்க மேனியிடும் மோகமண
வாசிப்பாலைப்பருவ மாந்தரைவீக் குங்கொடியே!
ஊசிப்பாலைப்பன்ன முண். (அகஸ்தியர்.)

குறிப்பு: பொதுவாய் வழக்கத்தில் அருந்தப்படும் காய்கறிகளில் நேரிடையில் கண்களுக்குக்கெடுதி செய்யக்கூடியது எதுவுமில்லை. மேற்கூறிய கீரைகள் நயன ரஸாயனங்கள். அடிக்கடி சாப்பிடவேண்டும்.

தாந்யங்களுக்குள் கொள்ளு கண்ணுக்குக் கெடுதல். க்ஷாரங்கள் (Alkalies) "க்ஷாரோ அபத்ய: கடுலாவண்யாத் சுக்ரௌஜ: கேச சக்ஷுஷாம்" உப்போடு உரைப்பும் மேலிடக்கூடியுள்ள காரணத்தினுல் கண், கேசம், சுக்கிரம், ஓஜஸ் இவைகளுக்குக் கெடுதல் செய்யும் க்ஷாரமுள்ள வஸ்துக்கள். ஆதலால் பொதுவில் உப்பும் காரமும் உணவில் மிகக் குறைக்க வேண்டியது. ஆதலால் சாதாரண உணவில் கூட ஸமுத்திர உப்பைப் பார்க்கிலும் இந்துப்பு (Rock salt) சேர்த்துக்கொள்ளுவது மிக நன்று. "ஸைந்தவம் திருச: பத்தியம்"

மாமிசங்கள் கண்களுக்கு ஹிதமே. ஆனால் உப்புக்காரம் அதிகம் ஏற்றி உலர்ந்த கறிவாடுகள் கெடுதல். மாம்ஸத்தை யூஷமாக — ஸூப்பாக – செய்து உப்புக்காரம் மிக மிதமாய் சேர்த்து சாப்பிடுவது நன்மை.

நேத்திரங்களுக்கு கெடுதல் வராமல் தடுக்கவும் திருஷ்டி சக்தி வளரவும் சரீர பொது பலத்தை ரக்ஷித்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். சரீர பொது பலம் குறைந்தால் மற்ற இந்திரியங்களைப் பார்க்கிலும் நேத்திரத்தில்தான் துர்பலம்

முதலில் அதிகமாய் தெரியும். தேஹ பொதுபலம் குன்றுமல் இருக்க, ஸ்வஸ்தவ்ருத்த நியமங்களை அனுஷ்டிக்கவேண்டியது பொதுபலம் குறைந்தாலும் நேத்திர சக்தி குறையாமல் காப்பாற்ற நித்யமாய் உபயோகிக்கும்படியாக ஆயுர்வேதத்தில் உபதேசிக்கப்படுகிறது.

திரிபலாரஸாயனம்

கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் இம்மூன்றுக்கும் சேர்த்து, திரிபலா என்று சுருக்கப்பெயர் இவைகளுடைய தோலை ஒன்று சேர்த்து ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்து கொள்ளவும் தினசரி ராத்திரி படுக்குமுன்பு சுமார் 3 கிராம் அளவு சூர்ணம் ஒரு டீஸ்பூன் நெய், அரை டீஸ்பூன் தேன் சதும்ப இருக்கும்படியாக அளவு சேர்த்துக் குழைத்து சாப்பிட்டு, அநுபானமாய் கொஞ்சம் பால் பருகவும். சிலநாள் உபயோகத்திற்குள்ள சூர்ணத்தில் (சதும்ப இருக்கும்படியாக) நெய் ஒரு பங்கு தேன் அரை பங்கு வீதம் சேர்த்து கிளரி வைத்துக் கொண்டும் உபயோகிக்கலாம். இது பொதுவாகவே உயர்ந்தது. கண்களுக்கு திவ்ய ரஸாயனம்.

குறிப்பு: ரஸாயனமாக திரிபலா சேர்க்கும் விதத்தில் — மூன்றும் ஸம அளவில் சேர்ப்பதுண்டு. தான்றிக்காய் ஒரு பங்கு, நெல்லிக்காய் 2 பங்கு, கடுக்காய் 3 பங்கு என்ற விகிதத்திலும் சேர்ப்பதுண்டு. இந்த இரண்டாவது விகிதம் கண்ணுக்கு பிரத்தியேகம் அதிக நல்லது.

நித்தியம் உபயோகத்தில் கண்களுக்கு ஹிதமான மற்றும் சில தைலங்கள் அஞ்சன நஸ்யங்கள் அடுத்த இதழில் தொடரும்.

சக்திக்கு மீறி ஈடுபடாதே !

ஏதேனும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் மனிதன் தன் சக்திக்கு மீறி, சக்தியின் எல்லையைப் புறக்கணித்து சாகசச் செயல்களில் ஈடுபட நேரிடலாம். திடீரென ஏற்படும் அபாயங்களைத் தவிர்க்க இப்படி சாகசச் செயல்களில் ஈடுபடலாம். ஆனால் இதை நிரந்தரமாகச் செய்வது கெடுதல். அதிலும் தேகப்பயிற்சி, இரவில் கண் விழிப்பு, வழிநடை, ஸைகிள் முதலியதில் சவாரி, ஆண்பெண் உறவு, பேச்சு இவைகளைத் தன் சக்திக்கு மீறிக் கையாள்பவன் ஆபத்துக்குள்ளாகிறான் யானையைச் சிங்கம் திடீர் தாக்குதலால் கொல்லமுடியலாம். ஆனால் எதிரில் தன் பலத்தால் அதை இழுத்துக் கீழே தள்ளிக் கொல்ல நினைப்பது அதன் அழிவில் கொண்டுவிடும். (வாக்படர்)

மதுமேஹ - பத்தியம் (2)

மதுமேஹ ரோகத்திற்கு (Diabetes) காரணங்கள்

ஆஹார தோஷங்கள், உடற்பயிற்சியின்மை, எவ்வித அலுவலும் சிந்தனையுமின்றி அதிமிருதுவான ஆஸனங்களில் அல்லும் பகலும் இருக்கை அதிகமான கவலை பீதி போன்ற மானஸிக தோஷங்கள்.

இதன் விளைவு—தாதுக்களின் அக்னி சக்தி அழிவு, தேகத்திற்கு திருடம்தரும் மதுரப்பொருள் பரிணமம்பெறுமல் தேங்கல், சிறுநீர் பெருக்கம், உடல் உள்ளச்சோர்வு – சரிவு - உபாதிகள் பலவிதங்களில்.

ஆதலால் மதுமேகத்தில் பத்தியம்—மதுரப்பொருள் குறைக்கப்பட்டு, நன்கு பரிணமம் பெறும்படியும், தாது அக்கினி சக்தி - வளரும்படியும், பொதுபலம் ஏறும்படியாகவும் இருக்கவேண்டும்.

பத்தியத்தில்—அரிசி கோதுமை, யவம் பயறு கேழ்வரகு வரகு முதலிய தான்யங்கள் எதனுல் நல்லவை, எவ்விதம் கெட்டவை என்ற விவரங்கள் விஸ்தாரமாய் விளக்கப்பட்டன. சென்ற ஆரோக்கிய இதழில்.

' திக்த – கஷாயாப்யாம், சாக கஞ்ப்யாம் ச ''

கசப்பு – துவர்ப்பு சுவைமேலிட்ட கறிகாய்கள் கீரைவகைகளை சேர்த்துக்கொண்டு, அரிசி கோதுமை யவம் முதலியவைகளை உண்ணவேண்டும் என்று ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம். காய்களில் கசப்பு – துவர்ப்பு ரஸம் மேலிட்டவை, மதுமேஹத்தில் எதனுல் சிறந்தது என்றும், மற்ற சில பத்தியங்களுடையவும் விளக்கம் இவ்விதழில் தொடருகிறது.

கசப்பு ரஸத்தின் பொது குணங்கள்

" திக்த : ஸ்வயம் அரோசிஷ்ணு : அருசிம் கிருமி
–திருட் விஷம் |
குஷ்ட மூர்ச்சா ஜ்வரோத்க்லேச தாஹ பித்தகபாங் ஜயேத் ||
க்லேத மேதோ வஸா மஜ்ஜ சகிருங் மூத்ரோப
சோஷண : |
லகுர் மேத்யோ ஹிமோ ரூக்ஷ : ஸ்தன்ய கண்ட
விசோதந : ||

ஆறுவித ரஸங்களில், கசப்பு சுவை விரும்பி சாப்பிட முடியாதது தான். ஆயினும் அஜீர்ணதி காரணங்களால் வாயில் எந்த உணவையும் சாப்பிடமுடியாதபடி ஏற்படும் அரோசகத்தையும் குமட்டலையும் அகற்ற வல்லது. கசப்பு நாக்கு வரண்டு ஏற்படும் தண்ணீர் தாகம், குடலில் உண்டாகும் கிருமிகள், விஷம், சரும ரோகங்கள், மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, பித்த எரிச்சல், கபம் கொழுப்பு சம்பந்தமான நோய்கள், தாதுக்களில் ஏற்படும் கிலேதம் – (அழுகல்) அழற்சி இவைகளைப்போக்கும். மலம் மூத்திரங்களை சுருங்கச்செய்யும். கசப்பு பண்டங்கள் குளுமை செய்யும் லகு எளிதில் ஜீர்ணமாகும்.

இந்த ரஸத்திற்கு இந்த தனிப்பட்ட குணங்கள் எப்படி வருகின்றன என்றும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்துள்ளது.

ஆகாசம் – வாயு – அக்கினி – ஜலம் – பிருதிவி இந்த பஞ்ச பூதங்களின் சேர்க்கையில் ஏற்படும் விசேஷங்களினால் நாநாவித ரஸங்கள் தனிப்பட்டு உண்டாகின்றன. இதில் "வாய்வாகாசயோ: பாகுள்யாத் திக்த: ரஸ:" வாயு – ஆகாசம் இரு பூதங்களுடைய மேலீட்டினால் கசப்பு ரஸம் விளைகின்றது. ஆகவே மேற்படி இரு பூதங்களுடைய சுபாவ குணங்கள் கசப்பு சுவை பதார்த்தங்களில் மேலிட சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆதலால் இவை தேகத்தில் இவ்வித விசேஷ காரியங்களைச் செய்யவல்லதாகின்றன.

ஆகவே மது மேஹ ரோகத்தில் நாக்கு வரட்சி, தண்ணீர் தாகம், கை கால் எரிச்சல், தாதுக்களின் கிலேதத்தினால், மேதஸ் கொழுப்பின் ஆதிக்கத்தினால் விளையும் பிடகைகள், சருமத்தில் அரிப்பு சொறி சிரங்குகள், பின்பு இறுதியில் விளையும் மயக்கம் கிறுகிறுப்பு இவைகளைத் தடுப்பதிலும் போக்குவதிலும் மிகவும் வல்லதாகின்றன கசப்பு சுவை மேலிட்ட பண்டங்கள்.

முக்கிய உணவுடன் கறிகாய்களாய் சேர்த்து உபயோகிக்கக் கூடிய கசப்பு சுவை பண்டங்கள் மிகக் குறைவே. நமது நாட்டில் பாகற்காய், சுண்டைக்காய், தும்முட்டிக்காய், அகத்திக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை இவை கசப்பு நிறைந்தவை. கொத்துமல்லி, தூதுவளை, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரைகள் குறைந்த கசப்புள்ளவை. ஆயினும் மது மூத்திரத்தில் மிக உபகாரமானவை.

குறிப்பு:- கீரைகள் நிரம்ப சேர்த்து சாப்பிடுவது நன்மை என்று பொதுவாக ஒரு அபிப்பிராயம் இக்காலத்தில் பரவியுள்ளது. இது அவ்வளவு சரியல்ல. பச்சைக் கீரைகளில் ஸத்து நிறைய இருப்பினும் குடலில் எளிதில் பூர்ணமாய் ஜீர்ணமாகக்கூடியதல்ல ஆதலால் கீரைகளை மிதமாய் எடுத்துக்கொள்ளுவதே ஹிதமாகும். மேலும் மேலே குறிக்கப்பட்ட கீரைகள் தவிர பொதுவாய் மற்ற கீரை இனங்கள் அநேகமாய் சிறுநீர் பெருக்கிகள். பசளை துயிலி சாரணை போன்ற சில கீரைகள் அதிகம் சிறுநீர் பெருக்குபவை. அவை கூடவே கூடாது.

பாவற்காய், அகத்திக்கீரை ரஸ ஔஷதங்களின் வீர்யத்தைக் குறைக்கக்கூடியவை. ரஸ மருந்து சாப்பிடும் ஸமயத்தில்மட்டும் சேர்க்கக்கூடாது.

பேப்புடல என்ற கீரை இருவகை. ஒன்று மருந்தில் சேரும் இனம், மற்றது உணவில் சேருவது. படோல் என்ற பெயரில் வட இந்தியாவில் பச்சைக் கறிகாய்களுடன் எல்லா நாட்களிலும் விற்கப்படுகிறது. கைப்புள்ளது. மதுமேஹிகளுக்கு நல்லது,

கறுப்பு கரிசிலாங்கண்ணி, வல்லாரை, பொன்னுங்காணி பொற்றலைக் கரிசிலாங்கண்ணி இந்த நாலுவகை கீரைகளும் ரஸாயன குணமுள்ளவை கற்ப மூலிகைகள் என்று பிரசித்தி பெற்றவை. ருசிக்குமட்டும் தேவையாக கொஞ்சமாய் புளி மிளகு ஜீரகம் உப்பு கலந்து கீரையை நெய்யில் சிறிது வதக்கித் துவையல் செய்து தினசரி உணவில் உட்கொள்ள சுத்த ரத்த விருத்தி ஏற்படும். பாண்டு மதுமேஹிரோகிகளுக்கு நல்ல ரஸாயனமாகும்.

கசப்பு நார்த்தங்காய் கடாரநார்த்தங்காய் இவைகளின் சாறில், சிறு புளிப்பு இருப்பினும் கசப்பு மேலிட்டது. சித்ரான்னமாகப் பிசைந்து சாப்பிட மிக நல்லது, எலிமிச்சம்பழ ரஸத்தை விட மதுமேஹத்தில் புளிப்பு சுவை பொதுவாய் கெடுதல். ஆனால் நெல்லிக்காயின் புளிப்பும் இனிப்பும் துவர்ப்பும் மதுமேஹிக்கு ஹிதமானது.

மஞ்சள் கிழங்கில் கசப்பு அதிகம், உரைப்பு குறைவு. "ஹரித்ரா பிரமேஹோ" என்று எல்லா மூத்திரரோகங்களிலும் மஞ்சள் பிரசஸ்தமானது. முடிந்தவரையில் அதிகமாக மஞ்சள், உணவு பண்டங்களில் சேர்த்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். காய்ந்ததைப் பார்க்கிலும் பச்சை மஞ்சள் சிலாக்கியம் மாங்காய் இஞ்சி என்ற

கிழங்கும் மஞ்சள் இனத்தைச் சேர்ந்ததே. இதுவும் ஹிதமானது. மற்ற கிழங்குகள் யாவும் பொதுவாய் தள்ளத்தக்கதே காரட்டும் சிறு இளம் முள்ளங்கியும் மட்டும் எடுக்கத்தக்கது வாழைப் பூவும் வாழைக் கச்சையும் நல்லது. காய் பரவாயில்லை, பழம் மிகக் கெடுதல். கத்தரிக்காய் நீர் பெருக்கி. மதுமேஹிக்கு தோல் அரிப்பைத் தூண்டக்கூடியது. பரங்கி பூஷணி, சுரைக்காய் இனங்கள் கூடாது. அவரை புடல் பீர்க்கு முருங்கை பச்சை யான பயத்தங்காய் தட்டைப் பயத்தங்காய் வகைகள் நல்லது.

தான்யங்களில் வெந்தயம் கசப்பு நிறைந்தது. உளுந்துக்குப் பதிலாய் அரிசி அல்லது கோதுமையுடன் வெந்தயம் சேர்த்து இட்டிலி தோசை செய்து சாப்பிடுவது மிகத் தரம்

கசப்பு ரஸம் மிகுந்த காய்கறி பண்டங்கள் மதுமேஹத்தில் மட்டுமல்ல, லஸீகாமேஹம் (Albuminurea) பாண்டு, சோபம் முதலிய வியாதிகளிலும் மிக நன்மை.

கசப்பு போதும். துவர்ப்பை சுவைப்போம்.

துவர்ப்பு ரஸத்தின் பொதுகுணங்கள்.

“கஷாயோ பலாஸம் ஸபித்தம் ஸரக்தம்
நிஹந்த்யாசு பத்நாதி வர்சோ அதிரூக்ஷ: |
குருஸ் த்வக் ஸவர்ண த்வகிருத் கிலேத சோஷீ
ஹிம: ப்ரீணனோ ரோபணோ லேகனச்ச ||”

கஷாயம்: துவர்ப்பு ரஸம் கபபித்தங்களுடைய ஆதிக் யத்தைக் குறைக்கும். ரக்தத்தின் கெடுதலைப் போக்கி, சுத்தம் செய்யும் குரு, குளுமை, தாதுக்களில் கிலேதத்தை (அழுகலை) அழற்சியைத் தடுக்கும், போக்கும். புண்ணை ஆற்றும். பொதுவாய் வரட்சியையும் மலபந்தத்தையும் செய்யும்

கஷாய ரஸத்திற்கு இந்த குணங்கள் ஏற்படக் காரணம் — “வாயு – உர்வ்யோ: பாகுள்யாத் கஷாயோ ரஸ:” வாயு பிருதிவீ இருபூத தத்துவங்களுடைய விசேஷ சேர்க்கையினால் துவர்ப்பு சுவை உண்டாகிறது மேற்படி பூத குணங்கள் துவர்ப்பு ரஸப் பண்டங்களில் தொடருகின்றன. சரீரத்திலும் துவர்ப்புக் குரிய தனிக் கார்யங்களைச் செய்கின்றன

குருவானதும், குளுமை தரக்கூடியதும், தாதுக்களில் கிலேதம் (அழற்சி – அழுகல்) வராமல் தடுக்கக்கூடியதுமான துவர்ப்பின் குணங்கள், மதுமேஹத்தில் மிகவும் தேவை வரட்சி மலபந்தம் என்ற இரு தோஷங்கள் பொதுவாய் கஷாய ரஸத்தில் இருப்பினும் இதர திரவ்யங்களைச் சேர்த்து உட்கொண்டால்,

அத்தோஷங்கள் தோன்றுது. வழக்கத்தில் இருக்கும் ஆஹார வர்க்கத்தில் துவர்ப்பு சுவை மேலிட்ட பண்டங்கள் மிகக் குறைவு. காய்களில் முக்கிய ரஸமாக இல்லாமல் உபரஸமாய்தான் பொதுவாய் துவர்ப்பு இருக்கிறது. பச்சைக்கறிகாய்களில் பிஞ்சாய் இருக்கும் நிலையில் அநேகமாய் எல்லாவற்றிலும் துவர்ப்பு ரஸம் தெளிவாய் தென்படக்கூடியதாயிருக்கும்.

மதுமேஹத்தில் குண காரியாயும், சமைத்தும் சமைக்காமலேயும் சாப்பிடக் கூடியதுமான துவர்ப்புப் பண்டங்கள் அத்திப் பிஞ்சு, நெல்லிக்காய், தாமரை அல்லிக்கிழங்குகளின் வத்தல், நாவல் - விளாம் பழங்கள், மாங்கொட்டைப் பருப்பு முதலியன.

அத்திப்பிஞ்சை பாசிப்பயிறு சேர்த்து, கறி கூட்டு செய்து சாப்பிட ஸௌகர்யம். நெல்லிக்காயை உரைப்பு அதிகம் சேர்த்து ஊறுகாய்போட்டு, தொட்டுக்கொள்ளுவது உணவாகாது. சர்க்கரை சேர்த்து கெட்டி மொரப்பா செய்து கொள்ளுவதும், மதுமேஹிக்கு உதவாது. முற்றிய பச்சை நெல்லிக்காயை – துவையல் செய்தும், சாறு எடுத்து அதனுல் சித்ரான்னம் செய்து சாப்பிடுவதும் மிக நன்றுகும். குழம்பு ரஸம் கூட்டுக்களில் புளிக்குப் பதிலாக பூராவுமே நெல்லிக்கனி சாறை உபயோகிக்கலாம். நெல்லி வற்றலாயின், நன்கு நசுக்கி கொஞ்ச நேரம் ஜலத்தில் ஊற வைத்து அரைத்து பிறகு ஜலத்தில் கரைத்து எடுத்துக்கொள்ளலாம். மதுமேஹிக்கு நெல்லிக்காய் எந்த விதத்திலும் சிலாக்கியம்.

தாமரை அல்லிக் கிழங்குகளின் நறுக்குவத்தலை வருவல் செய்தும், சமையல் செய்தும், சமைத்தும், சாப்பிடலாம். இவைகளைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுகிறதில்லை.

ஸமஸ்த ரோகங்களிலும் தனி ஔஷதங்கள் மட்டும் பத்தியமின்றிப் பிரயோஜனப்படுவதில்லை என்று பொது விதி. இந்த விதிக்கு ஏதாவது ஒரு இடத்தில் விலக்கு இருக்கலாம். ஆனல், மதுமேஹ ரோகத்தில் ஆதி அந்தம் எந்த நிலையிலும் பத்தியம். பத்தியந்தான் முக்கியமான கார்யகாரி. ஔஷதமல்ல. நாவிற்கு வசப்படாமல் கவனமாய் தருந்த பத்திய உணவும், உடற் பயிற்சியும் இருப்பின் மதுமேஹத்தில் வியாதி சமனத்திற்கு என்று மருந்தே தேவையில்லை. பலம் புஷ்டிதர சில ரஸாயன ஔஷதங்களை மட்டும் உபயோகித்தால் போதுமானது. மதுமேஹம் நிவிருத்தியாகிவிடும். பத்தியத்தை முற்றிலும் எப்பொழுதும் அநுஷ்டிக்க ஸௌகர்யப்படாதவர்கட்கு ஔஷதங்கள் அவசியந்தான். அந்த விவரம் அடுத்த ஆரோக்கியத்தில்.

தீரா நோய் தீர்க்கும் ஸூர்ய ஆர்யா துவாதசகம்

முன்னுரை :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானின் புதல்வர்களில் ஒருவன் ஸாம்பன். கரடி வீரனும் ஸ்ரீராமபிரானின் ஸஹாயனுமான ஜாம்பவானின் வளர்ப்புப் புதல்வி ஜாம்பவதியின் புதல்வன். இவனுக்குக் கரும வசத்தால் ஒரு சமயம் தோல் நோய் ஏற்பட்டது. வேறு வகைகளால் அந்நோய் நீங்கப் பெருததால் தன் தந்தையிடம் இதற்கான பரிஹார முறைகளை அவன் வினவ ஆரோக்கியம் அளிக்கும் கடவுளான கதிரவனை நீ வழிபடு என ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் உபதேசிக்கிருர். ஸாம்பனின் உயர்ந்த வழிபாட்டிற்கு இரங்கிக் கதிரவன் தன் அருள் பெறப் பெரிதும் உதவும் இந்த ஸ்தோத்திர ரத்தினத்தைக் கொண்ட தங்க வோலையைக் காற்று வாக்கில் அவனிடம் சேர்ப்பித்தார். ஸாம்பன் அதைப் பெற்று அதையே வழிபாட்டுக் சூரிய மந்திரமாக்கிச் சூரியனின் அருள் பெற்றுத் தோல் நோய் நீங்கப் பெற்ருன் இதை சூரிய நமஸ்காரத்திற்கான வேத மந்திரங்களுடன் சேர்த்தோ தனித்தோ தினமும் காலையில் சூரிய உதய வேளையில் பக்தியுடன் சொல்பவர்கள் ஆரோக்கிய தேவதையான கதிரவனின் அருள்பெற்று நோயற்றுச் சுகமாக வாழ்வார்கள் என்று அனுபவத்தில் பல்லாயிர ஆண்டுகளாகக் கண்ட ஸ்தோத்திரம் இது.

சூரிய பகவானுக்குப் பன்னிரண்டு மூர்த்திகள் உண்டு அவை முறையே மித்திரன், ரவி, சூர்யன், பானு, ககன் பூஷா, ஹிரண்ய கர்ப்பன், மரீசி, ஆதித்யன், ஸவிதா, அர்க்கன், பாஸ்கரன் என. அந்தப் பன்னிரண்டு உருவங்களையும் இந்தப் பன்னிரண்டு சுலோகங்களில் ஒவ்வொரு சுலோகத்திற்கு ஓர் உருவமாகத் தியானம் செய்து வணங்கி அவன் அருள் வேண்டுவதும் வழிபாட்டில் ஓர் முறை. தீராத நோய்களால் துன்புறுபவர்கள் நோய் நீங்கி ஆரோக்கியம் பெற உதவுமென்ற நோக்கத்துடன் சூரியனை வழிபடும் நன்ருளாகிய பொங்கல் நாளன்று எமது ஆரோக்கிய வாழ்த்துக்களுடன் ஆரோக்கிய வாசகர்களுக்கு இதை அளிக்கிருேம். நாகரலிபியில் இதே மூலம் மட்டும் தனித்துப் பிரிதொரு பக்கத்தில் வெளியாகிறது. அதன் தமிழாக்கம் இங்கே தரப் பெறுகின்றது.

உத்யந் அத்ய விவஸ்வாந்
ஆரோஹந் உத்தராம் திவம் தேவ:.
ஹ்ருத்ரோகம் மம ஸூர்யோ
ஹரிமாணம் சாசு நாசயது. மித்ராய நம:

இதோ நம்மெதிரில் உதிப்பவரும் தனது கிரணங்கள் மூலம் எல்லாப் பொருள்களிலும் ஊடுருவிப்பாய்ந்து ஜீவ சக்தியை அளிப்பவரும் விண்ணின் மேல் விசும்பை எட்டிச் செல்பவரும் உதயம் அஸ்தமனம் என்ற இரு லீலைகள் புரிபவரும் எல்லாப் பிராணிகளையும் தம் தம் செயல்களில் ஈடுபடுத்துபவருமான இறைவன் கதிரவன் எனது ஹிருதய நோயையும் தோல் நிற மாற்றத்தையும் விரைவில் போக்கட்டும். மித்திரனை வணங்குகிறேன்.

நிமிஷார்த்தேநைகேந
த்வே ச சதே த்வே ததா ஸஹஸ்ரே ச.
க்ரமமாண யோஜநாநாம்
நமோஸ்து தே நளின நாதாய. ரவயே நம:

அரை நிமிஷப் பொழுதிற்குள் இரண்டாயிரத்து இருநூறு யோசனை தூரம் (ஒரு யோசனை – 8-மைல் சுமார்) விண் வீதியைக் கடப்பவரும் தாமரையை மலர்விக்கும் நாதனுமான உமக்கு வணக்கம். ரவியை வணங்குகிறேன்.

சிவ ரூபாத் ஜ்ஞான மஹம்
த்வத்தோ முக்திம் ஜநார்தனாகாராத்.
சிகிரூபாச்சைச்வர்யம்
பவதச் சாரோக்கிய மிச்சாமி. ஸூர்யாய நம:

ஞானம் பெறப் பரமசிவனையும் மோக்ஷம் பெற மகாவிஷ்ணுவையும் செல்வம் பெற அக்னி தேவனையும் ஆரோக்கியம் பெறக் கதிரவனையும் வழிபட வேண்டும் என்று பெரியோர்கள் சொல்கின்றனர். நீயே சிவனும் விஷ்ணுவும் அக்னியுமாவாய். ஆகவே சிவனாகிய உன்னிடமிருந்து ஞானத்தையும் விஷ்ணு ரூபியான உன்னிடமிருந்து முக்தியையும் அக்னிதேவ ரூபியான உன்னிடமிருந்து செல்வத்தையும் ஸூர்யனான உன்னிடமிருந்து ஆரோக்கியத்தையும் நான் அடைய விரும்புகிறேன். சூர்யனை வணங்குகிறேன்.

கர்ம ஜ்ஞாண கதசகம்
மநச்ச ஜீவ இதி விச்வஸர்க்காய.
த்வாதசதா யோ விசரதி
ஸ த்வாதசமூர்த்தி ரஸ்து முதே. பாநவே நம:

உலகத்தைப் படைப்பதற்காக ஐந்து ஞான இந்திரியங்கள் (கண் காது மூக்கு நாக்கு தோல் இவைகளில் உள்ள உணர்வு

சக்திபெற்ற நுண்ணிய புலன்கள்.) கர்மேந்திரியங்கள் ஐந்து (வாய், கால், கை, மலக்கழிவிடம், ஆண்பெண் குறிகள்.) மனம், ஜீவன் எனப் பன்னிரண்டு விதமான கூட்டுப் பொருள்களாக நின்று உலகைப் படைத்து அதைக்காக்க மித்திரன் ரவி முதலிய பன்னிரண்டு உருவங்களைக் கொண்டருளும் இறைவன் நமக்கு மகிழ்ச்சி தரட்டும். பானுவை நமஸ்கரிக்கிறேன்.

த்வம் யஜுர் ருக் ஸாம
த்வமாகமஸ்த்வம் வஷட்கார:.
த்வம் விச்வஸ்தவம் ஹம்ஸஸ்
த்வம் பானு: பரமஹம்ஸச்ச. ககாய நம:

யஜுர்வேதம், ருக்வேதம், ஸாமவேதம், ஆகம சாஸ்திரம் ஆகிய அறிவு நூல்கள் அனைத்தும் நீரே. அவ்வறிவு நூல்களில் கூறப்படும் வேள்வியும் நீரே. வேள்விகளை ஏற்று அருளப்பெறும் இவ்வுலகனைத்திலும் ஊடுருவி நிற்பவரும் இருளைப் போக்கடிப்பவரும் ஜோதியாய் ஒளி தருபவரும் பரமஹம்ஸ ரூபியாய் நிற்பவரும் நீரே. ககனை வணங்குகிறேன்.

த்வசி தோஷா த்ருசி தோஷா:
ஹ்ருதி தோஷா யேகிலேந்திரியக தோஷா:.
தாந் பூஷா ஹத தோஷாந்
ஈஷத் ரோஷாக்னிஞ தஹது. பூஷ்ணே நம:

எல்லா சரீரங்களுக்கும் ஊட்டம் அளிக்கும் இறைவன் தோலிலும் கண்ணிலும் ஹிருதயத்திலும் எல்லாப் புலன்களிலும் உண்டாகும் நோய்களனைத்தையும் அவைகளை உண்டாக்கும் கெடுதிகளுடன் (வேருடன்) சேர்த்து தன் சிறு கோபத்தீயால் பொசுக்கட்டும். பூஷாவிற்கு நமஸ்காரம்.

திமிரமிவ நேத்ர திமிரம்
படல மிவாசேஷ ரோக படலஞ்ச.
காசமிவ தீநிகோசம்
காலபிதா மம நிராகுர்யாத். ஹிரண்ய கர்ப்பாய நம:

அவர் ஆண்டு மாதம் என்று கணக்கிடப்படும் காலத்திற்கும் காரணமானவர். காலனென யமனுக்குத் தந்தையும் அவரே. திமிரமெனும் இருட்டைப் போக்குவதுபோல திமிரம் என்ற கண்பார்வை மறைப்பை அவர் போக்கட்டும். கண் திரைகளில் ஏற்படும் படல நோய்களைப் போக்குவது போல எல்லா நோய்த் திரைகளையும் நீக்கட்டும். காசமெனும் கண் நோயைப் போக்குவதுடன் என் புத்தி சுருங்கி நிற்பதையும் மாற்றட்டும். ஹிரண்ய கர்ப்பனை வணங்குகிறேன்.

தர்மார்த்த காமமோக்ஷ
ப்ரதிரோதிந உக்ரவேகதாபகரான்
மந்தீக்ருதேந்திரிய கணான்
கதாந் விநாசயது சண்டாம்சு: மரீசயே நம:

கடும் ஒளி கொண்ட சூர்யன் தர்மம் பொருள் இன்பம் வீடு என்ற நான்கையும் பெறுவதற்கு இடையூறாக நிற்பவைகளும் கடும் படபடப்பையும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் அளிப்பவைகளும் எல்லாப் புலன்களையும் தளரச் செய்பவைகளுமான நோய்க் கூட்டங்களையும் அழிக்கட்டும். மரீசிக்கு நமஸ்காரம்.

யேந விநாந்தம் திமிரம்
ஜகதேதத் யத்ர வஸதி த்ருதபோதம்
தம் நளிநீபர்த்தாரம்
ஹர்த்தாரம் சாபதாமீடே. ஆதித்யாய நம:

எவனது மறைவினால் ஜடமான இவ்வுலகம் உள்ளொளியும் புறவொளியும் இழந்து அறிவற்று இருள் சூழ்ந்து காண்கிறதோ, எவன் உதித்ததும் உள்ளொளியையும் புறவொளியையும் திரும்பப் பெற்று ஒளியுடனும் அறிவுடனும் விளங்குகிறதோ, தாமரை நாயகனும் ஆபத்துகளைப் போக்கியருளுபவருமான அந்த சூர்யனைத் துதிக்கிறேன். ஆதித்யனை வணங்குகிறேன்.

யஸ்ய ஸஹஸ்ராபீசோ:
அபீசு லேசோ ஹிமாம்சு பிம்பகத:
பாஸயதி நக்த மகிலம்
கிலயது ஸவிபத்கணான் அகிலான். ஸவித்ரே நம:

ஒரு சிறு கிரணம் சந்திரனையடைந்து அவனுக்கு ஒளியூட்டுவதன் மூலம் இரவு முழுவதையும் ஒளியடையச் செய்கிறது. அத்தகைய ஆயிரக்கணக்கான கிரணங்களுள்ள சூரியன் எல்லா ஆபத்துக்களையும் போக்கட்டும். ஸவிதாவிற்கு நமஸ்காரம்.

வாதாச்மரி துர்நாம
த்வக்தோஷ மஹோதரப்ரமேஹாம்ச்ச
க்ரஹணீ பகந்தர முகாந்
மஹாருஜோபி த்வமிந ஹரஸி. அர்க்காய நம:

வாதநோய்கள், சிறுநீர் கல்லடைப்பு, குஷ்டம், மூலம் முதலிய தோல் நோய்கள், மஹோதரம், பிரமேஹம், கிராணி, பவுத்திரம் முதலிய கொடும் வேதனை அளிக்கும் எட்டு மஹாரோகங்களையும் நீர் போக்குகிறீர். அர்க்கனை வணங்குகிறேன்.

த்வம் சரணம் த்வம் மாதா
த்வஞ்ச பிதா த்வம் தநம் த்வமாசார்ய:
த்வம் த்ராதா த்வம் ஹர்த்தா
விபதாமர்க்க ப்ரஸீத மம. பாஸ்கராயநம:

எல்லோராலும் பூஜிக்கத்தக்கவரே! தாயும் தந்தையும் பொருளும் ஆசானும் காப்பாற்றுபவரும் கஷ்டங்களைப் போக்குபவரும் நீரே. உம்மையே சரணடைந்தேன். பாஸ்கரனை வணங்குகிறேன் அருள்வாயாக.

இத்யார்யா த்வாதசகம்
ஸாம்பஸ்ய புரோ நபஸ்ஸ்தலாத் பதிதம்.
படதாம் பாக்யஸம்ருத்தி:
ஸர்வகரோகக்ஷயச்ச ஸ்யாத்

இந்த ஆர்யைப்பண்ணில் அமைந்த இந்த பன்னிரண்டு ச்லோகங்களும் ஸாம்பனின்முன் ஆகாயத்திலிருந்து விழுந்தவை. இதைப் படிப்பவர்கள் பாக்கிய நிறைவும் பெறுவர். எல்லா அவயவங்களிலும் ஏற்படும் நோய்களிலிருந்தும் விடுபடுவர்.

கடிதங்கள் – பதில்

கொப்புளங்கள்

"எனக்கு அடிக்கடி சிறிய சிறிய கொப்புளங்கள் செந்நிறத்துடன் காண்கின்றன. அவை உடைந்து சிறிது ஊண் நீர் வெளியானதும் புண்ணாகி நிற்கின்றன. ஆறத் தாமதமாகின்றன. நெருப்பு சுட்ட புண்போல வேதனை ஏற்படுகின்றது. ஏதேனும் எளிதில் தயாரிக்கக் கூடிய மேல் பூச்சு உண்டா?"

குங்கிலிய வெண்ணெ – குக்குலு நவனீதம் என்றொரு மேல் பூச்சு. இது Cream இனத்தைச்சார்ந்தது. எண்ணெய்யில் ஜலம் தங்கிநிற்பதால் வெண்ணெய் போன்றிருக்கும். சில புண்களில் எண்ணெ பட்டால் ஒத்துக்கொள்ளாது. அங்குகூட இது நல்ல குணம்தரும். செய்வதும் எளிது. வெள்ளைக்குங்கிலியம் குங்குலியத்தில் ஒருவகை. விலை அதிகம் உள்ளது. குங்கிலிய மணத்துடன் வெண்ணிறத்தில் கிடைக்கும். இதில் 20 கிராம் எடுத்து

॥ श्रीः ॥

॥ आर्याद्वादशकम् ॥

उद्यन्नद्य विवस्वानारोहन्नुत्तरां दिवं देवः ।
हृद्रोगं मम सूर्यो हरिमाणं चाशु नाशयतु ॥ १ ॥

उद्यन्नद्य मित्रमहः । ह्रां मित्राय नमः ।

निमिषार्धेनैकेन द्वे च शते द्वे तथा सहस्रे च ।
क्रममाण योजनानां नमोऽस्तु ते नळिननाथाय ॥ २ ॥

आरोहन्नुत्तरां दिवम् । ह्रीं रवये नमः ।

शिवरूपाज्ज्ञानमहं त्वत्तो मुक्तिं जनार्दनाकारात् ।
शिखिरूपाच्चैश्वर्यं भवतश्चारोग्यमिच्छामि ॥ ३ ॥

हृद्रोगं मम सूर्य । ह्रूं सूर्याय नमः ।

कर्मज्ञानखदशकं मनश्च जीव इति विश्वसर्गाय ।
द्वादशधा यो विचरति स द्वादशमूर्तिरस्तु मुदे ॥ ४ ॥

हरिमाणं च नाशय । ह्रैं भानवे नमः ।

त्वं यजुरृक्साम त्वमागमस्त्वं वषट्कारः ।
त्वं विश्वस्त्वं हंसस्त्वं भानुः परमहंसश्च ॥ ५ ॥

शुकेषु मे हरिमाणम् । ह्रौं खगाय नमः ।

त्वचि दोषा दृशि दोषा हृदि दोषा येऽखिलेन्द्रियगदोषाः ।
तान् पूषा हतदोषानीषद्रोषाग्निना दहतु ॥ ६ ॥

रोपणाकासु दध्मसि । ह्रः पूष्णे नमः ।

तिमिरमिव नेत्रतिमिरं पटलमिवाशेषरोगपटलं च ।
काचमिव धीनिकोचं कालपिता मम निराकुर्यात् ॥ ७ ॥

अथो हारिद्रवेषु मे । ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः ।

धर्मार्थकाममोक्षप्रतिरोधिन उग्रवेगतापकरान् ।
मन्दीकृतेन्द्रियगणान् गदान्विनाशयतु चण्डांशुः ॥ ८ ॥

हरिमाणं निदध्मसि । ह्रीं मरीचये नमः ।

येन विनाऽन्धं तिमिरं जगदेतद्यत्र सति धृतबोधम् ।
तं नळिनीभर्तारं हर्तारं चापदामीडे ॥ ९ ॥

उदगादयमादित्यः । ह्रूं आदित्याय नमः ।

यस्य सहस्राभीशोरभीशुलेशो हिमांशुबिम्बगतः ।
भासयति नक्तमखिलं खिलयतु स विपद्गणानखिलान् ॥ १० ॥

विश्वेन सहसा सह । ह्रैं सवित्रे नमः ।

वाताश्मरिदुर्नामत्वग्दोषमहोदरप्रमेहांश्च ।
ग्रहणीभगन्दरमुखान् महारुजोऽपि त्वमिन हरसि ॥ ११ ॥

द्विषन्तं मम रन्धयन् । ह्रौं अर्काय नमः ।

त्वं शरणं त्वं माता त्वं च पिता त्वं धनं त्वमाचार्यः ।
त्वं त्राता त्वं हर्ता विपदामर्क प्रसीद मम ॥ १२ ॥

मोअहं द्विषतो रधम् । ह्रः भास्कराय नमः ।

इत्यार्याद्वादशकं साम्बस्य पुरो नभस्स्थलात्पतितम् ।
पठतां भाग्यसमृद्धिः समस्तरोगक्षयश्च स्यात् ॥ १३ ॥

इति आर्याद्वादशकं संपूर्णम् ॥

★

நல்லெண்ணெய் 40 கிராமில் (சுமார் 50 மிலிலிடர்) போட்டு இளந் தீயில் காய்ச்ச குங்கிலியம் உருகி எண்ணெய்யுடன் கலந்துவிடும். சுத்தமான பீங்கான் பாத்திரத்தில் சுத்தமான ஜலம் நிரப்பி அதில் உருகிய குங்கிலிய எண்ணெய் கலவையைவிட்டு மத்தினுல் மோர் கடைவதுபோலக் கடைய அக்கலவை வெண்ணெய் நிலையை அடையும். தண்ணீரில் மேல் மிதக்கும். அதை ஒரு வாயகன்ற ஜாடியில் போட்டுச்சுற்றி ஜலம் விட்டுக் காப்பாற்றவும். வாரம் ஒருமுறை ஜலத்தை மாற்றுவது நல்லது. இந்த வெண்ணெய்யைப் புண்ணில் தடவினுல் எரிச்சல் அடங்கும். புண் ஆறும். சுற்றித் தோலிலுள்ள பித்த பாகத்தைக் குறைத்துவிடுவதால் அடிக்கடி அதே இடத்தில் புண் கிளப்பதைத் தடுக்கும் தீச்சுட்ட புண்ணின் மேலும் இதைத்தடவ உடன் எரிவு அடங்கும். புண் ஆறும். ஆருத மேகவிரணங்களில் இதைத் தினம் தடவ நல்லது.

நல்லெண்ணெய்க்குப் பதிலாகத் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்ப்பதும் உண்டு. புண் ஆற அதிகம் இது பயன்படும்.

சததௌதம் என்ருெரு முறையுண்டு. குங்கிலிய வெண்ணெ முறையில் சற்று அதிககுணம் உள்ளது. ஜலத்திற்குப்பதிலாக ஆலம்பட்டை, அரசம்பட்டை, அத்திப்பட்டை இச்சிப்பட்டை இந்த நான்கு பால்மரப் பட்டைகளையும் இடித்தெடுத்து கஷாயத்தில் குங்கிலியக் கலவையை விட வேண்டும். இது குங்கிலிய வெண்ணெய்யைவிடச் சிறந்தது. புண் ஆற மிகவும் நல்லது. அரிப்பு எரிச்சல் நீர்கசிவு இவைகளையும் போக்கும். இப்படி நான்கு பால் மரப்பட்டை கஷாயம் சேர்த்துத் தயாரித்த குங்கிலிய வெண்ணெய்யை மறுபடி உருக்கிக்கஷாயத்தில் ஊற்றிக் கடைந்த வெண்ணெய் எடுத்துக்கொள்ளவும். இவ்விதம் 100 தடவை உருக்கி ஊற்றிக் கடைந்த வெண்ணெய் மிகச் சிறந்தது. சுட்ட புண்களை மிக எளிதில் ஆற்ற வல்லது. சிறந்த மருந்து உற்பத்தி சாலைகளில்தான் இதைத் தயாரிக்க முடியும்.

புண்களில் உதவுவதைப்போல, முழங்கால் முழங்கை முதலிய மூட்டுகளில் பிடிப்பு ஏற்படும்போது இதைத் தடவித் தேய்த்துவிட வலியும் பிடிப்பும் குறையும். முதலில் கூறிய சாதாரண குங்கிலிய வெண்ணெயே இதில் அதிகம் நல்லது.

2. குடலில் கிருமி

" எனக்குக் குடலில் சிறு கீரிப்பூச்சிகள் நிறைய உண்டாகின்றன. பூச்சி மருந்துகளால் தாற்காலிகமாகத்தான் குணம் கிடைக்கிறது. வயிற்றில் பொறுமல், எத்தனை அளவு உணவு

ஏற்றாலும் உடலில் சேராதிருப்பது, இரவில் ஆசனவாயில் நமைச்சல், சில சமயம் சொரியும்போது கிருமிகளே விரல் களில் தட்டுப்படுதல், ஜெட்டி முதவிய துணிகளில் அவைகள் தட்டுப்படுதல் இதெல்லாம் மிகவும் தொந்தரவு தருகின்றன. ஏதேனும் நிரந்தர உபகாரம் உண்டா ?"

கீரை, நாறுள்ள காய்கறி வகை, கிழங்கு இவைகளைக் குறைக்கவும் இஞ்சி, கொத்துமல்லி வெந்தயம், கருவேப்பிலை, கண்டந்திப்பிலி, ஓமம் இவைகளை உணவில் அதிகம் சேர்க்கவும். மாதம் ஒரிருமுறை நல்ல முறையில் பேதிக்கு மருந்து சாப்பிடவும். சூரத்தாவாரை, சுக்கு, ரோஜா மொட்டு, திராக்ஷை, கடுக்காய் சேர்ந்த கஷாயத்தைத் தனித்தோ சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சேர்த்தோ சாப்பிடலாம். வேப்பம் பட்டை அல்லது வேப்பிலை யைக் கஷாயமாக்கி அதில் இந்துப்பு போட்டு வடிகட்டி இளஞ் சூட்டில் அதைக்கொண்டு தினமும் எனிமா வைத்துக்கொள்ளவும். 10 – 15 நாள் தொடர்ந்து செய்வது நல்லது. குறைந்தது 8 – 16 அவுன்ஸ் திரவம் உட்செல்வது அவசியம். சிறுவர்களாயின் 4 – 8 அவுன்ஸ் திரவம் எனிமாவாக உட்செலுத்தலாம்.

குப்பைமேனி என்றொரு தழை. கொல்லைப் பச்சிலை. அதை 100 கிராம் அளவு எடுத்து நன்கு அலம்பிக்கொள்ளவும். 400 கிராம் அளவு சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யை வாணலியிலிட்டு அடுப்பிலேற்றி நன்கு காய்ந்ததும் குப்பைமேனித் தழையை அதில் போட்டுக் காய்ச்சப் பொரிந்த இலைகள் மேலே மிதக்கும். அந்நிலையில் அதை இறக்கிப் பொரிந்த இலைகளை நன்கு அரைத்து அந்த எண்ணெய்யிலேயே குழப்பி வைக்கவும். இதில் 1 – 2 தேக்கரண்டி அளவு இரவில் படுக்கும்போது சாப்பிட்டுப் படுக்கக் கிருமிகள் தானே எல்லாம் வெளியாகும். 10 – 15 நாட்கள் உபயோகத்தில் நல்ல குணம் தரும். ஆஸன வாயைக் கையால் சொரிவதால் அந்த உபாதி படையாகப் பரவும் அரிப்பு அதிகமாகும். தினம் ஆஸனவாயை நன்கு சுத்தம் செய்வது, துணிகளைத் தனியே கொதிக்கும் வென்னீரிலிட்டு சுத்தம் செய் வது மிக நல்லது.

பருத்த உடல் - 3.

வாயும் வயிறும்

ஒற்றுமையற்ற சகோதரர்களைக் குறிப்பிடும்போது " ஒரு தாய் மக்களானாலும் வாயும் வயிறும் வேறு தானே " என்பார்கள். அவரவர்களுக்குத் தனித்து வாயும் வயிறும் இருப்பதாலேயே ஒற்றுமைக் குறைவு ஏற்படுவதாகத் தத்துவ ஞானி கூறுவார். ஒரே உடலில் உள்ளதாயினும், அதே உடலின் அவயவமாயினும், அந்த உடல் வாழ்ந்தாலல்லாது தாம வாழ முடியாத நிலை இருப்பினும், ஒரே பணியின் இருநிலைகளில் தொடர்ந்து பணியாற்றுபவையாயினும் சில சமயம் இவை ஒன்றோடொன்று முரண்படுகின்றன. அதனால் உடல் நோய்க்கிடமாகி விடுகிறது. இவ்விரண்டிலும் வாய் அதிகம் தவறிழைக்கின்றது. சமையலாகி விட்டதா, சமைத்த உணவு எல்லோருக்கும் போதுமா என்று வீட்டினுள் உள்ள இல்லாளைக் கலந்தாலோசியாமல் சாப்பிட அதிதிகளை அழைத்துவரும் வீட்டுத் தலைவன் போல, வயிறு கொள்ளுமா ? ஏற்குமா ? ஏற்றது ஜீர்ணமாகுமா? உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளுமா என்றெல்லாம் கவனியாமல் வாய் தனக்குப் பிடித்தவை என்ற ஒரே காரணத்தினால் வயிற்றுக்கு வேண்டாதனவற்றை உட்செலுத்திவிடும் வாய் உள்ளே அனுப்பியதை எல்லாம் வயிறு ஜீர்ணிக்கும் நிர்பந்தம் ஏற்படும் அதனால் முடியாவிடில், நோய்வாய்ப்படுவது உடல் முழுவதுமே.

பிரும்மா சிருஷ்டிக்க ஆரம்பித்தார். உணவுப்பொருள், ஜலம், பசு, பக்ஷி, குதிரை, கழுதை, சிங்கம் என வரிசையாக ஸ்ருஷ்டியாகி விட்டது. மனித இனத்தை ஸ்ருஷ்டிக்குமுன் ஒரு சிறு பரிசோதனை செய்ய நினைத்து ஓர் ஆணையும் பெண்ணையும் மட்டும் உண்டாக்கி உலகில் சென்று பணி புரியுங்கள் – வாழுங்கள் என்று அனுப்பினார். முதல் மனித ஜோடி ஆகையாலே உணவுப் பஞ்சமில்லை, உடைப் பஞ்சமில்லை, இருப்பிடப் பஞ்சமில்லை. போட்டி, ஓய்வுக்குறைவு, அதிக வேலை, குறைந்த கூலி, பஞ்சப்படி, விலை கிராக்கி என்றெல்லாம் கோஷமிட வாய்ப்பே இல்லை. வீட்டின் எஜமானியாகப் பெண் தானே தன்னை ஆக்கிக் கொண்டாள். இருவர் பொறுப்பும் அவள் பேரில் சுமந்தது. அதைத் திருப்தியுடன் ஏற்றுக்கொண்டாள். அதில் நிறைவு கண்டாள். ஆண் அதில் பொறுப்பின்மை காரணமாக சுகத்தைக் கண்டான். சோம்பலே சுகம், சாப்பாடு, தூக்கம், சோம்பலுடன் பொழுது போக்கு, சாப்பாடு, தூக்கம் என ஒரே சீராய் ஆணின்

பொழுதும், விடிந்தது முதல் நள்ளிரவு வரை சோம்பேறி ஆணின் முழு பொறுப்புடன் தன் பொறுப்பும் சேர்ந்து ஓயாத உழைப்பு, சமையல், சாமான் சேகரிப்பது, ஆணின் சிச்ருஷை என்றபடி கடுமையான உழைப்பால் ஒய்வற்றுப் பெண்ணின் பொழுதும் செல்ல ஒரே ஆண்டில் ஆண் முன்னைவிட மூன்று பங்கு பருத்து விட்டான். பெண் நாலில் ஒரு பங்காக இளைத்து விட்டாள்.

பிரும்மாவின் பரிசோதனை அவகாசம் முடிந்தது பூமியில் இருந்து இருவரும் பிரும்மாவின் இருப்பிடத்திற்கு அழைத்து வரப்பட்டனர். இருவரின் நிலையையும் பார்த்த பிரும்ம தேவனுக்குக் கோபமும் தாபமும் மிதமிஞ்சிப் போய்ப் பெண்ணை வாயாகவும் ஆணை வயிருகவும் போகும்படி சபித்துவிட்டார். ஆணிடம் முதலில் தான் அடைந்த ஆத்திரத்தைப் பெண் சமயம் பார்த்து இப்போது பழிக்குப் பழியாகத் தீர்த்துக்கொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டது. இப்போது வாய் வயிற்றைப் பற்றிச் சிறிதும் கவலை கொள்வதில்லை. அதற்குச் சிறிதளவு ருசி அகப்பட்டாலும் போதும்; வேண்டியது வேண்டாதது, உசந்த வேளை, தகாத வேளை என்று சிறிதளவும் கருத்தில் கொள்ளாமல், உண்கிறது. வயிறு பாவம்! வாய் அனுப்பியதை ஜீர்ணிக்க எத்தனை கஷ்டப் படுகிறது? வாய் அனுப்ப அனுப்ப வயிறு வளர்கிறது என்னவோ வாஸ்தவம். ஆனல் அதனல் வயிற்றுக்கும் கேடு. உடலுக் கும் கேடு வாயாடினுலும் வயிற்றுக்குக்கேடு, வயிருடினுலும் வயிற்றுக்குக்கேடு.

இந்த சாபத்திலிருந்து ஏதேனும் விடிவு உண்டா? உண்டு. இரண்டும் மனமொப்பி ஒத்துழைத்துப் பணி புரிந்தால் உண்டு. வயிற்றுக்கு வேண்டியதை மட்டும் தக்க வேளையில் நிதானித்து உள்ளே அனுப்பும் பொறுப்பை வாய் ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். வயிற்றை மாத்திரம் கவனித்தாலும் போதாது உடல் முழுவதை யும் கவனித்தாலும் போதாது மனம் ஆத்மா வரை எல்லாருக்கும் இதமாயிருக்கும்படி உணவை மட்டும் வாய் ஏற்றுல்தான் வாய்க்கும் நல்லது. வயிற்றுக்கும் நல்லது. உடல் மனம் ஆவி மூன்றுக்குமே நல்லது. இந்தப் பொறுப்பை வாய் ஏற்றுக் கொண்டால் உடல் பருக்காது ஹிருதயம் திணறுது உடல் தளர்ச்சியுருது

உடல் பருத்தால் என்ன? என்று சுலபமாய் விஷயத்தைத் தள்ளிப் போட முடியாது. அது விளைவிக்கும் அனர்த்தங்கள் அனேகம். அவைகளின் ஜாபிதா வேண்டுமா? அது அடுத்த இனிய 1970ம் ஆண்டில்தான் கிடைக்கும். எல்லோருக்கும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

ஆரோக்கியம் 1969 — விஷய அகராதி

அக்ரோடு 26
அத்தி 26
அபத்தியம் எது ? 242
அமரர் ஜாகிர் ஹுஸைன் மேஅட்டை
அரிசி அன்னமும் அதன் வகைகளும் 77
அரோசகம் 194
அவிபத்திகர சூர்ணம் 33
அன்ஞசி 54

ஆசனவாய் நோய்கள் 228
ஆரோரூட் மா 198
ஆஸ்ய பாகம் 206
ஆஸ்பிரினும் தலைமயிர் உதிர்தலும் 92

இலந்தை 84
இன்பங்கள் எவை 158

ஈச்சை 84

உணவின் அளவும் உடல் பருத்தலும் 253
உணவு ஃபாஷன் மாறுதல் 205
உண்டதும் ஓய்வு 28
உயிரைக் குடிக்கும் நிகோடின் 260
உளுந்து 50
உஷ்ஃபானம் 172

எண்ணெய்க்குளி எதற்காக ? 42, 90
எலுமிச்சை 107
எள்ளு 162
ஏலக்காய் 15
ஒரு ஆண்டில் இரண்டு வயது 224,
கக்கரி 181
கண் அலம்பல் 171
கர்கடகாதி சூர்ணம் 153
கர்பூராதி தைலம் 221

காமலை 2
குங்கிலிய வெண்ணெய் 280
குடலில் கிருமி 281
குடலிறக்கம் - தடுப்பு 111
குன்மரோகம் 74
குழந்தைகளின் வாந்தி 114, 139
குழந்தைகளுக்கு கட்டிநோய் 98
குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுக்க 180
குழந்தை வளர்ப்பு 10, 58, 114, 149, 175, 206
குளிரால் காது வலி 220
கூகைக்கிழங்கு 198
கைகால் வாய் சுத்தி 102
கொப்புளங்கள் 280

சக்திமிக்க மருந்துகளால் ஆபத்து 12
சததௌதம் 281
சரீரம் வியாதி மந்திரம் 200
சர்க்கரைக்கு மாற்று நவம்பர் அட்டை
சாப்பிடும்போது நடப்பது 53
சிகரெட்டால் வரும் அபாயம் 131
சிகரெட் விளம்பரங்கள் 138
சிகரெட் வேண்டாம் 36
சிசு நாபி லேபம் 87
சிந்தனை வழியே 159
சிறுநீர் சுத்தி 81
சிறுவனின் மெலிந்த தோற்றம் 99
சுவேத பர்படீ 34
சூலரோகம் 5, 31

தக்ரஹரீதகீ 76
தந்த சூர்ணம் 129
தந்தரக்ஷை 122, 156
தந்தலேபினீ 128
திராக்ஷாதி சூர்ணம் 34
திரிபலா சூர்ணம் 33
திருடனை விரட்ட சிகரெட் குடி– ஜூலை அட்டை

தீபாவளி வருகிறது
ஜாக்கிரதை 235
துவரம் பருப்பு 39
தேகப் பயிற்சியின் அளவு 222
தொப்புள் நோய்கள் 86
நகத்தைக் கடிக்காதே 184
நயன ரக்ஷை 202, 266
நற்பழக்கங்கள் - அக்டோபர்
அட்டை

நாக்கின் சுத்தி 170
நாசிகா பானம் 173
நார்த்தை 185
நோயாளியின் பணிவிடை 154
நோய் தடுப்பு முறையில்
அஜாக்ரதை 38
நோய் தீர்க்கும் கடவுள் 137
நோய் தீர்ப்பதில் இறைவன்
அருள் 223

பச்சை முட்டை சாப்பிடாதே 260
படுக்கையில் நீர் கழிக்கிறதா? 188
பத்தியம் எது 242
பத்திர பஞ்சகம் 153
பயறு 257
பருத்த உடல் 209
பலா 233
பல் துலக்கும் குச்சிகள் 125
பல் துலக்கும் முறைகள் 124
பல் வரிசை 157
பற்களும் சுவைகளும் 236
பாராட்டிற்கு ஈடு செப்டம்பர்
அட்டை
பால சாதுர் பத்திரம் 152
பாலரின் அதிசாரம் 149
பிராணிகளில் நடத்தும்
ஆராய்ச்சி 17
பிரார்த்தனை 1, 25, 49, 73, 97, 121,
145, 169, 193, 217, 241, 265
பிறவிக் காமாலை 58
புதிய இதயம் – மனக்கோளாறு
131

புது ஜலம் 146
பேராசையும் ஆரோக்கியமும் 20

பொங்கும் மங்களம்
எங்கும் தங்குக
டிஸம்பர் அட்டை

மஞ்சள் வசம்பானது 4
மதுமேகத்தில் பத்தியம் 246, 271
மல சுத்தி 13
மலச் சிக்கல் 61, 175
மழை – குளிர்க்காலத்தில்
உணவின் அளவு 227
மாத்திரையும் ரத்தக்
கொதிப்பும் 35
மிதமான உணவு - ஹிருதயம்
கெடாது 219

யவானீஷாடவம் 197

ரத்தம் ஓட்டம் கண்ட ஹார்வி 132

வசாஹரித்ராதி கணசூர்ணம் 152
வஜ்ரதந்த தைலம் 123
வாக்கும் மனமும் ஒன்றுபடுவது
ஜூன் அட்டை
வாயும் வயிறும் 283
வாய்ப் புண் 206
வாழ்வின் குறிக்கோள் 135
வெள்ளரி 181

ஷட்பலகிருதம் 76

ஸ்தன வீக்கம் 60
ஸூர்ய ஆர்யா துவாதகம் 276

ஹிங்கு த்ரிகுண மிச்ரணம் 74
ஹிங் க்வஷ்டகம் 76
ஹிருதய நோய் அபாயம் 55
ஹிருதய நோய்கள் – நிபுணர்
கருத்து 101

ஸ்ரீ தந்வந்தரி 218

Prevention of Cardiovascular
diseases 85
The importance of being
mother ஆகஸ்டு அட்டை
Words of wisdom ஏப்ரல் அட்டை

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன்: 26006

ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18

உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. புது டில்லி :	23 B, பூஸா ரோடு,	போன் ;	585687
2. மதராஸ் 14 :	கௌடியா மடத் தெரு	,,	85752
3. கள்ளிக்கோட்டை :	மொயிதீன் பள்ளி ரோடு	,,	2984
4. திருச்சூர் :	ரௌண்ட் மேற்கு	,,	378
5. எர்ணுகுளம் 6 :	வளிஜ்ஜம்லம்	,,	32988
6. பாலக்காடு-1 :	மார்க்கெட் ரோடு	,,	195
7. பொன்னனி :	கடைவீதி	,,	41
8. கண்ணனூர் :	பிள்ளையார் கோயில்ரோடு	,,	92
9. ஆலத்தூர் :	கோர்ட் வீதி		
10. கோயமுத்தூர் :	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில்		
11. கஞ்சிக்கோடு :	மெயின் ரோடு.		

சேல்ஸ் டிப்போ :

இந்திரா பில்டிங், சப் ஜெயில் ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை.

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)

நர்ஸிங் ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

தலைமை ஆபீஸிலும், எல்லா கிளைகளிலும் தரமுள்ள ஆயுர்வேத மருந்துகளும், நிபுணத்துவம் நிறைந்த வைத்திய ஆலோசனையும் கிடைக்கும். பிரதம வைத்தியரின் மூலம் கடிதங்கள் வழியாகவும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்.

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :

ஆர்ய வைத்தியன் **P. V. ராமவாரியர்**
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.